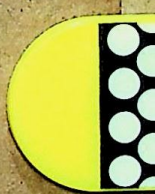
Ahle Hind ki Jismani Kamzori
or Thiuz ki Tadbir G.K.V.

مضمون

اہلِ ہند کی جسمانی کمزوری اور تحفظ
کی تد[illegible]

از قلم

جناب پنڈت ٹھاکر دت شرما ویدکوی "ونود ویدبھوشن" موجد "امرت دھارا"

ایڈیٹر طبی اخبارات دیش اپکارک اُردو۔ دیش اپکارک ہندی و ویدامرت

و مصنف متعدد کتب طبی۔ لاہور

جو

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے ساتویں اجلاس منعقدہ دہلی میں پڑھا گیا

اور اِس عنوان پر لکھے ہوئے سب مضامین سے اول درجے قرار دیا گیا

جس پر

کانفرنس کے اجلاس میں مہاراجہ صاحب قاسم بازار کے دست مبارک سے ایک تمغہ نقرئی پنڈت صاحب کو دیا گیا

کارپردازان دیش اپکارک لاہور نے رفاہِ عام کے واسطے

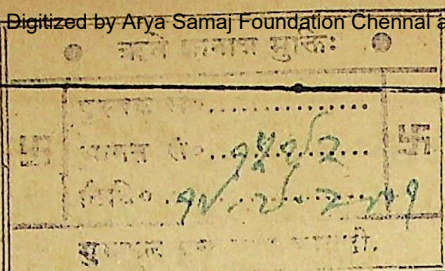
باہتمام ... سٹیم پریس لاہور میں چھپوا کر شائع کیا

بار اول قیمت

ناظرین!

آپ کو معلوم ہوگا کہ آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کنفرنس کے طرف سے ہرسال سب سے بہتر مضامین لکھنے والوں کو تمغہ جات دیئے جاتے ہیں۔ اور ہمارے بہت سے مضامین پر اس وقت تک تمغہ جات ملے ہیں۔ اہل ہند کی جسمانی کمزوری اور تدابیر تحفظ اس مضمون پر سب سے بہتر مضمون لکھنے والے کو ایک تمغہ ڈھاکہ کے ایک حکیم صاحب نے تجویز کیا تھا۔ جو انہوں نے خود بنا کر کنفرنس میں بھیجدیا تھا مضامین دیکھنے والی کمیٹی نے خاکسار کے مضمون کو سب سے اول قرار دیا اور ۱۹ مارچ ۱۹۱۷ء کنفرنس کے اجلاس میں ہی مہاراجہ صاحب قاسم بازار کے ہاتھوں تمغہ دلایا گیا۔ مضمون کا خلاصہ جب بیان کیا گیا تو سننے والے سب خوش ہوئے۔ اور کمیٹی نے خواہش ظاہر کی کہ اس مضمون کو چھپوا دیا جاوے۔ تاکہ بہت لوگ اسکو پڑھ سکیں۔ اور جسمانی کمزوری کو دور کرنے کی کوشش کریں:۔

چنانچہ یہ مضمون کتابی صورت میں آپکے پیش ہے اس مضمون کو بہت لمبا کیا جا سکتا تھا مگر عوام کے واسطے اسیقدر مناسب سمجھا گیا ہے۔ ایک ہزار رسالہ چھپوا کر اڑھائی سو رسالہ کنفرنس کی سٹینڈنگ کمیٹی کو مفت بانٹنے کو بھی روانہ کردیا ہے اور جو صاحب اسکو مفت بانٹنا چاہیں اُن سے برائے نام قیمت لے کردیا جاویگا۔ باوجود گرانی کاغذ وغیرہ کے قیمت ہم نے پہلے ہی بہت کم رکھی ہے:۔

ٹھاکر دت شرما وید لاہور

اہلِ ہند کی جسمانی کمزوری اور تحفظ کی تدبیر

از قلم پنڈت ٹھاکر دت شرما وید کارخانہ امرت دھارا و ایڈیٹر طبی اخبار

’’دیش اُپکارک‘‘ لاہور

اس بات سے آج کسی کو انکار نہیں ہو سکتا ہے کہ ہندوستان جسمانی طور پر دن بدن کمزور ہو رہا ہے۔ ارجن۔ بھیم۔ سہدیو۔ یدھشٹر۔ پرتاب جیسے یودھا اب کہیں دکھائی نہیں دیتے ہیں۔ بلکہ سچ پوچھو تو جو ہم سے سو سال بھی پہلے تھے اس سے اب بہت کمی ہے۔ ہر ایک شخص خود اپنے کنبہ کا ہی خیال کر کے دیکھ لے کہ جو باپ دادا تھے وہ ہم نہیں ہیں۔ اور جو ہم ہیں وہ ہمارے لڑکے نظر نہیں آتے ہیں۔ ہمارے دادا سفید ریش ستر سال کے بوڑھے ایسا چمکتا ہوا چہرہ رکھتے تھے کہ آج جوانوں کا ویسا نظر نہیں آتا ہے۔ جوان بوڑھے ہو رہے ہیں۔ جدھر دیکھو مایوسی نظر آتی ہے۔ اگرچہ رام مورتی یا گاما پہلوان جیسے اصحاب نے ہر جگہ نام پایا ہے۔ اور ولایت کے پہلوان کو جا پچھاڑا ہے مگر اس سے عام جسمانی حالت پر کچھ اثر نہیں پڑتا ہے۔ وہ نہیں۔ عام حالت بہت خراب ہے۔ اور ہمیں سوچنا چاہیئے کہ ہماری کمزوری کے کیا بواعث ہیں۔ اور ہم اپنی ترقی کر سکتے ہیں یا نہیں؟

کسی قوم کسی ملک کسی سوسائٹی کی ترقی یہ ہے کہ وہ جسمانی روحانی اور مجلسی طور پر اونچے ہوں۔ ترقی کے معنے یہی ہیں۔ مگر یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ جسمانی ترقی کی بنا پر مناسب روحانی ترقی پا سکتی ہے۔ اچھے جسم کے اندر

ہی اچھا من ہوتا ہے۔ بیمار کمزور شخص تو خدا کی عبادت بھی نہیں کر سکتا ہے۔ وہ اپنی مناسب دماغی ترقی کرنے کے واسطے مناسب محنت اور مطالعہ بھی نہیں کر سکتا ہے۔ اس واسطے جسمانی ترقی سب سے اول ضروری ہے۔ جسمانی ترقی کے بعد روحانی ترقی کرنی چاہئے۔ اور جس سوسائٹی یا قوم میں جسمانی و روحانی طور پر ترقی یافتہ لوگ ہوں گے اس کو مجلسی طور پر ترقی یافتہ ہی سمجھنا چاہئے۔ ہماری سوسائٹیاں بہت سے ممبران رکھتے ہوئے بھی اکثر اسواسطے کامیاب نہیں ہوتی ہیں کہ ان میں جسمانی و روحانی طور پر کمزور شخص ہوتے ہیں +

ہندوستان جو کہ اپنی جسمانی اور روحانی دونوں ترقیوں کیواسطے مشہور تھا۔ اب قابل رحم حالت میں ہے۔ ہر وقت روحانی ترقی کا شور مچانے والی سوسائٹیاں موجود ہوتے ہوئے بھی روحانی طور پر بھی ہم کمزور ہو رہے ہیں اس واسطے کہ ہم اپنے جسموں کو بھول گئے ہیں جسمانی ترقی کے بغیر کوئی قوم زندہ نہیں رہ سکتی ہے۔

بیمہ کمپنیاں ہندوستان میں جو شرح لیتی ہیں اگر کوئی شخص جاپان۔ انگلستان امریکہ۔ روس۔ جرمنی۔ فرانس کسی بھی ملک میں جاوے تو وہ اس سے اتنے عرصے کے واسطے کم شرح پر بیمہ لیتی ہیں۔ اعداد شمار سے وہ یہ ثابت کرتی ہیں۔ کہ ہندوستان جسمانی طور پر کمزور ہے۔ یہاں زیادہ اموات ہوتی ہیں اور زیادہ امراض یہاں ہیں۔

مردم شماری کے اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ کئی سالوں سے ہندوستان کی اموات پیدائش سے زیادہ ہو رہی ہیں۔ پاگلوں۔ لولے۔ لنگڑوں کی تعداد یہاں بڑھ رہی ہے۔

چنانچہ انگلستان میں دو کروڑ آبادی میں سے ۳۲۸۳ لولے لنگڑے تھے۔ پنجاب میں ۲ کروڑ میں سے ۲۵ ہزار لولے لنگڑے ہیں۔ ۴ فیصدی اندھے ہیں۔ اور بہروں کی تعداد ۱۹۶۸۴ ہے۔

اسی طرح یہ نتیجہ ہے۔ ۶۵ برس کے آدمی مختلف ممالک میں سو میں ۵۔۶۔ اور

سات کی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ مگر ہندوستان میں ۶۵ برس کی عمر کے آدمی سو میں صرف تین ہیں۔

اور یہ تعداد دن بدن کم ہو رہی ہے۔ ۱۵۔۲۰-۷ سال کے اندر اندر سو میں ۸۵ کی تعداد عام طور پر دوسرے ممالک میں ہے۔ مگر بدقسمت ہندوستان میں ۴۵ ہے۔

اس قدر بری حالت کو پہنچے ہوئے بھی ہم نہیں سوچتے ہیں۔ کہ ہم کدھر جا رہے ہیں نسل دن بدن کمزور ہو رہی ہے۔ خوبصورتی بھی تندرستی کیساتھ ہی ممکن ہے۔ کوئی شخص خوبصورت نہ ہو مگر تندرست ہو ایسا تو ممکن ہے مگر یہ بالکل ناممکن ہے کہ تندرستی کے بغیر خوبصورتی ہو۔ نہایت خوبصورت سُرخ چہرے بھی بیماری سے مرجھا کر بدصورت نظر آنے لگتے ہیں۔ اس میں شک نہیں ہے کہ

تعلیم کی کمی

ایک بڑی بھاری وجہ ہے۔ جب لوگوں کو پتہ ہی نہ ہو کہ تندرستی کے اصول کو نسے ہیں جبکہ ان کو خبر ہی نہ ہو کہ جسمانی ترقی کیا ہوتی ہے۔ اور ہمارا اس کے متعلق کیا فرض ہے۔ تب وہ کر ہی کیا سکتے ہیں۔ اور اس واسطے عام خرابیوں کی جڑھ بے علمی ہے۔ اور میں تو بالکل یہی وجہ سمجھتا اگر میں دیکھتا کہ تعلیم یافتہ لوگ دوسروں سے زیادہ تندرست ہیں۔ مگر حالت اس کے خلاف ہے۔ تعلیم یافتہ لوگ اور بھی جسمانی طور پر تنزل پر ہیں۔ اس واسطے ضروری ہے کہ ہم دیگر بواعث پر بھی غور کریں بعض لوگوں کا خیال ہے۔ کہ ہندوستانی مجبور ہیں۔ یہ کچھ نہیں کر سکتے ہیں۔

مفلسی

ان کے شامل حال ہے اور مفلس شخص کیسے تندرست رہ سکتا ہے ہم اس سے بھی انکار نہیں کر سکتے ہیں مفلسی ایک بڑی بھاری وجہ ہے۔ ہم کہیں

کھلے مکانوں میں رہو۔ مفلس کیسے انتظام کرے۔ ہم کہیں مینہ سے بھیگ جانے
کے بعد کپڑے بدل لیا کرو۔ مفلس کیسے انتظام کرے۔ مفلس کو اپنے پیٹ کا
فکر ہے۔ وہ ہمارے جسمانی ترقی کے لیکچروں کو کیا کرے۔ جو بابو لوگ ہیں
اُن کے اوپر بھی دماغی بوجھ اسقدر پڑا ہُوا ہے۔ اور اسقدر محنت اپنے پیٹ
پالنے کے واسطے کرنی پڑتی ہے۔ کہ ان کا کمزور رہنا کوئی اچنبھہ نہیں ہے لوگ
جب انگریزوں کو کھیلتے اور سیریں کرتے دیکھتے ہیں تو کہا کرتے ہیں کہ موجیں اڑا
رہے ہیں۔ تندرست کیوں نہ رہیں۔ ہونے کی سب باتیں ہیں۔ ہم لوگ کیا کریں
جن کو کمانے کا ہی فکر دور نہیں ہوتا ہے۔ اس وجہ سے انکار نہ کرنے پر بھی
ہماری تشفی اس سے نہیں ہوتی ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ چند ایسے اصول ہیں
کہ غریب ہوتے ہوئے بھی اُن کی پابندی ممکن ہے۔ اور اُن کی پابندی
سے انسان تندرست رہ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ غریب لوگ امیروں سے
زیادہ تندرست ہیں۔ اُن کو مجبوراً چند ایسی باتیں کرنی پڑتی ہیں جو کہ صحت
کے واسطے سنہری اصول ہیں اور اسی واسطے وہ تندرست رہتے ہیں۔
ہندوستان کے باشندوں نے ان بنیادی اصولوں کو چھوڑ دیا ہے۔
اس واسطے وہ دن بدن کمزور ہو رہے ہیں۔

یہ مضمون ایسا لمبا ہے کہ ایک ایک پہلو پر ایک ایک رسالہ چاہیئے۔
چنانچہ "کیا میں تندرست ہوں اور صحت و درازی عمر کا راز" ایک رسالہ میری قلم
سے نکل چکا ہے۔ مگر یہاں مجھے صرف چند ضروری نوٹ عرض کرنے ہیں عاقلوں
کو اشارہ کافی ہے۔ دوستو! میں نے سینکڑوں کتب طب کی پڑھیں ہزارہا
مضامین اپنی اخبار اور دوسری اخباروں میں لکھے۔ دو درجن سے زیادہ طب
کی کتب میری قلم سے نکل چکی ہیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ صحت کو قائم
رکھنے کے واسطے چند ضروری اصول ہیں۔

جس کو علم طب کی کتب پڑھنے کا اتفاق ہُوا ہے وہ ان کو پڑھ کہ کہتا ہے
کہ تندرستی امیروں کے واسطے ہے۔ غریبوں کے واسطے نہیں ہے۔ صبح سے
تا شام بلکہ سونے کے وقت تک ایک طبیب پاس ہو۔ اور وہ لمحہ بہ لمحہ مناسب

ہدائتیں کرتا رہے تب بھی وہ ہدایات ختم ہونے کو نہیں آتیں۔ ہاتھ اپنے دھوؤ۔ پاؤں اس طرح صاف کرو۔ کھانا سونے کے برتن میں مفید ہے۔ بعد غذا اتنی دیر سوؤ۔ فلاں چیز گرم ہے اور فلاں سرد ہے۔ اپنی مزاج کے موافق ایک ڈاکٹر صاحب سے کھانا تیار کروا کے کھاؤ۔ روزانہ صبح نبض طبیب کو دکھلاؤ۔ جب خلط میں ہیجان ہو اس کو کم کرو۔ فلاں وقت پر سوؤ فلاں وقت جاگو۔ پلنگ ریشمی بہتر ہے۔ یہ کرو وہ کرو۔ یہاں تک کہ سارا دن سوائے اس بات کے خیال رکھنے کے کہ تم صحت کے کسی اصول کی خلاف ورزی نہیں کر رہے ہو اور کچھ بھی نہ کرو۔ ناتجربہ کار تو جی چھوڑ بیٹھتے ہیں۔ اور کہتے ہیں کہ بھئی! طب امیروں ہی کے واسطے ہے ہم غریب لوگ اسکی پابندی نہیں کر سکتے مگر دوستو تجربہ اس کے خلاف ہے۔ بنظر غور دیکھو تو غریب لوگ بمقابلہ امیروں کے زیادہ تندرست و توانا ہوتے ہیں۔ وہ خوب کھاتے اور اسے ہضم کرتے ہیں۔ اور نیند بھر سوتے ہیں۔ امیر ہضم غذا کو ترستے اور چارپائی پر کروٹیں بدلتے ہیں۔ مگر نیند ندارد۔

دنیا میں سب سے زیادہ دولتمند امریکہ کا راک فیلر نامی ایک شخص ہے جس کی آمدنی دنیا کے کل بادشاہوں سے بڑھکر ہے۔ مگر آپ نے کبھی اسکا فوٹو دیکھا ہے چہرے پر مردنی چھائی ہوئی ہے۔ اس کا ہاضمہ بہت ہی خراب ہے۔ کروڑوں روپے دینے کو تیار ہے اگر کوئی اس کا ہاضمہ درست کر دے کیونکہ کروڑوں روپیہ اس کی نظروں میں کچھ بھی نہیں ہے۔ کچھ عرصہ ہوا کہ ایک مقدمہ میں اس پر ۲۴ کروڑ روپے جرمانہ ہوا تھا۔ یہ خبر سنکر اس نے ہنس کر کہدیا کہ امسال وہ تیل کے پیپوں کی قیمت میں پاؤ آنہ کا اضافہ کر دے گا۔ اسکے مقابلہ میں ہمارا دو آنہ کوٹنے والا (۵ روپیہ ماہوار لینے والا) سیروں کھا جاتا ہے اور ہضم کر سکتا ہے سبب یہ ہے کہ غریب آدمی منجملہ اصول صحت دو ایک کی پوری پوری پابندی کرتا ہے۔ جو قیام صحت کے لئے ازبس ضروری ہیں تم چھوٹے چھوٹے اصولوں کی پابندی چاہے کرو یا نہ کرو۔ مگر ان ضروری اصولوں کی اگر پابندی کر دگے۔ تو یقیناً تندرست ہو جاؤ گے۔ اس میں

ہرگز شک نہیں ہے۔ کیونکہ بنیادی اصول کی پابندی کرنیوالے کو ہم ان کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔ ہاتھی کے پاؤں میں سب کا پاؤں صحت کے وہ اصول ایسے ہیں کہ امیر وغریب بوڑھا بچہ۔ بیمار۔ تندرست۔ مرد وعورت جس موسم وجس ملک وجس عمر میں اُن کی پابندی شروع کردیں وہ کرسکتے ہیں اور صحت کی دیوی کو اپنا محافظ بنا سکتے ہیں۔ وہ صحت کے اصول صرف یہ ہیں:۔

(۱) برہمچریہ (۲) ورزش (۳) سادہ غذا چبا چبا کر ذرا بھوک رکھ کر خوشی سے کھانا۔ (۴) دل کی طاقت۔ مقام افسوس ہے کہ ہم نے انہیں کی پابندی کو چھوڑ دیا ہے۔ اپنے قویٰ اور طاقت کی حفاظت ہم نہیں کرتے ہیں۔ ملک کے امیر عیش میں پڑے ہیں۔ عوام سکولوں سے بھی بری عادات اور خفیہ بدکاریاں سیکھ جاتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں شادیاں کی جاتی ہیں۔ چھوٹی عمر کی شادی کی بھی کوئی حد ہے۔ اور یہ اپنے رسموں کے سوائے ہندوستان میں کسی ملک میں نہیں ہوتی ہیں۔ ہندوستان میں ۱۸ فیصدی عورتیں بدھوا ہیں۔ اور یہ پڑھکر کلیجہ پھٹ جاتا ہے کہ ہندوستان میں ایک برس کے اندر کی عمر کی بدھواؤں کی تعداد ۱۹ ہزار ہے۔ اور ایک سے دس برس کی بدھواؤں کی تعداد ایک لاکھ ۱۶ ہزار ہے۔ ۱۱ برس سے ۱۵ برس کی عمر کی بیواؤں کی تعداد ۲ لاکھ ۷۶ ہزار۔

ہندوستان میں کل تعداد ۸۰ لاکھ اور ۹۲ ہزار ہے۔ ایک طرف تو یہ خرابیاں۔ دوسری طرف شادی کرنے والوں کو کوئی اصول نہیں سمجھائے جاتے ہیں۔ وہ کثرت جماع وغیرہ سے اپنی عمر۔ عقل اور تندرستی کو کم کرتے رہتے ہیں۔ ورزش کا رواج اُٹھتا جاتا ہے۔ امیر لوگ رنڈی کا ناچ دیکھنا۔ شراب خوری کرنا تو شائد اتنا معیوب نہ سمجھیں۔ جتنا ان کو یہ برا معلوم ہوتا ہے کہ وہ کسی کے سامنے ذرا ورزش کریں۔ گاؤں تک سے اکھاڑوں وغیرہ کا شوق اُٹھتا جاتا ہے۔ غذائیں ہندوستان کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک خراب ہو رہی ہیں۔ لوگ چٹپٹے کھانے کھاتے ہیں۔ بدوں ترشی۔ مرچ اچار چٹنیوں کے لقمہ اندر نہیں جاتا ہے۔ بچوں کو جو خرچنے کو پیسے دو

تو وہ دہی کے بھلے یا کھٹائی کے چنے لے کر کھا جاتے ہیں۔ اور دودھ نہیں پیتے ہیں۔ وہ یہی سیکھے ہیں۔ دل کی طاقت کا ہم کو کچھ خیال نہیں ہے۔ اندریں حالات ہم کیسے امید کر سکتے ہیں کہ ہمارے جسم تندرست ہوں۔

جہاں انہی چار اصولوں کو چھوڑنے سے ہندوستان کمزور ہو رہا ہے اور انہی پر عمل کرنے سے ہماری جسمانی ترقی ہوگی۔ آؤ ہم ذرا تفصیل کے ساتھ ان باتوں پر وچار کریں۔

برہمچریہ یا حفاظت جوہر جسم

برہمچریہ کا یہاں مطلب یہ ہے کہ جسم کا جو عطر منی یا ویرج ہے۔ اس کو باقاعدہ طور پر خرچ کیا جاوے۔ یہ تمام صحت و طاقت و خوبصورتی کی بنیاد ہے۔ جب جسم اس کے سہارے ہے تو اس کے بغیر تندرستی کیسے ہو سکتی ہے ہمارے لوگ آج کل اوائل عمر سے جبکہ اس کا کام جسم کو مضبوط کرنا ہوتا ہے اس کو ضائع کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ اس کو بے قاعدہ خرچ کرتے ہیں کثرت سے خرچ کرتے ہیں۔ بلا قید وقت و طریقہ خرچ کرتے ہیں۔ اور اسواسطے اس وقت جبکہ ان کو جوان ہونا چاہئیے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ شادی سے پہلے اپنے آپ کو تباہ کرتے ہیں۔ اور بعض شادی ہونے پر اس انمول رتن کو ایسا بہانا شروع کرتے ہیں۔ کہ گویا یہ ایک فضول چیز ہے۔ جتنی نکل جاوے بہتر ہے۔

ہمارے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں جبکہ ہم مریضوں کے خطوط پڑھتے ہیں۔ کہ ان کو دس گیارہ یا بارہ سال کی عمر میں جلق کی عادت پڑی۔ جبکہ ان کو ایک حظ معلوم ہونے کے علاوہ ویریہ نکلتا بھی نہیں تھا۔ ۱۶ سال کے قریب عمر کا وہ زمانہ ہے۔ جب کہ ویرج بننا شروع ہوتا ہے۔ اور جوانی کا ایک جوش پیدا ہوتا ہے۔ اس وقت بہت سے لڑکے گر جاتے ہیں۔ اس وقت کی خواہش کو جو روک لیتے ہیں وہ اپنی عمر کی دیوار کی بنیاد کو مضبوط کر لیتے ہیں کیونکہ اس وقت جو منی پیدا ہوتی ہے۔ وہ اس واسطے ہے۔ کہ اس کو

جسم کے اندر پھر جذب کیا جاوے اور وہ ہڈی وغیرہ کو خوبصورتی اور جوانی کو قائم کرے۔ اکثر طالب علم اس عمر میں گر جاتے ہیں ÷

ناگفتہ بہ حالت ان لوگوں کی ہے۔ جو خواہشات نفسانی کی تکمیل کے واسطے زناکاری۔ رنڈی بازی وغیرہ میں پڑ کر اپنی صحت عمر اخلاق کو بھی کھو بیٹھتے ہیں۔ اور ان میں سے ۹۹ فیصدی ایسی امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ جو ساری عمر ان کا پیچھا نہیں چھوڑتیں۔ بلکہ اولاد تک ان کا اثر جاتا ہے۔

ویرج عطر ہے

جو کہ جسم کی مشین میں ہماری کھائی ہوئی غذا سے نکلتا ہے۔ پہلے اسکا رس یا کیموس بنتا ہے۔ بعدہٗ خون بنتا ہے۔ خون کے بعد گوشت پھر چربی۔ پھر ہڈی۔ بعدہٗ مجا اور اس کے بعد منی بنتی ہے۔

جو لوگ اس عطر کی حفاظت نہیں کرتے ہیں وہ طرح طرح کی امراض مثلاً کمزوری اعصاب۔ ضعف باہ۔ جریان۔ سرعت۔ رقت۔ اولاد کا نہ ہونا۔ ذیابیطس۔ ضعف خصیہ۔ ضعف مثانہ۔ درد گردہ۔ ضعف بصارت۔ ضعف کمر۔ اداسی۔ سستی۔ دبلاپن۔ خیالات کا پراگندہ رہنا۔ سخت بدہضمی۔ قبض دائمی زکام۔ ضعف دل۔ نزلہ۔ دھڑکا۔ ضعف جگر۔ ضعف دماغ۔ نسیان۔ درد سر۔ درد جوڑ۔ درد پشت۔ دمہ۔ درد گردہ۔ درد جگر وغیرہ وغیرہ اور خراب حالتوں میں دق۔ سل۔ مرگی۔ فالج۔ لقوہ۔ سکتہ۔ خبط۔ جنون۔ ایسے مرضیوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔

سب سے زیادہ افسوس ہمیں آج کل کے

والدینوں

پر ہے۔ جو کہ جان بوجھ کر اپنی اولاد کے سر پر کلہاڑا مارتے ہیں۔ اور چھوٹی عمر میں ان کی شادی کر دیتے ہیں جس سے وہ ہمیشہ کے لئے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ اور زندگی کی دوڑ میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اگر ہم ویرج کے اوصاف کو لکھیں۔ جلق۔ کثرت جماع وغیرہ کی خرابیوں کو لکھیں۔ اور زناکاری

کی قباحتوں کا نقشہ کھینچیں۔ تو اس کے واسطے ایک ضخیم کتاب چاہئے۔ یہ رسالہ
توصرف ضروری نوٹ دینے کے واسطے ہے پس ہم جماع کے متعلق ہی اوّل
سنہری اصول لکھ دیتے ہیں جن کو یاد رکھنے اور ان پر عمل کرنے سے اوّل اول
برہمچریہ کی پابندی ہوتی ہے۔ برہمچریہ ہندوؤں میں اس زمانہ کا نام ہے۔
جو کہ طالب علمی کا زمانہ ہوتا ہے۔ اور اس میں سوائے حصول تعلیم کے اور کوئی
مطلب نہیں ہوتا ہے۔ شادی اس زمانے میں بالکل نہیں ہو سکتی ہے
بلکہ کسی اور طرح بھی وییرج نکل جاوے۔ یا نکالا جاوے تو شاستر لکھتے
ہیں۔ کہ برہمچاری اپنے برت سے گر جاتا ہے۔ منو مہاراج نے اس کے معنوں
کو اور وسیع کیا ہے۔ اور انہوں نے لکھا ہے کہ جو شادی شدہ بھی اپنی
عورت کے پاس اولاد کی خاطر صرف بعد از فراغت حیض مہینے میں ایک بار
جاتا ہے۔ اور حمل قرار پا جانے پر اس وقت سے لے کر جبتک بچہ دودھ پیتا
ہے اس وقت تک نزدیکی نہیں کرتا ہے۔ وہ بھی برہمچاری ہے۔ یہ معیار ہے
اور خدا دوست ہیں وہ لوگ جو اس کی پابندی کرتے ہیں۔ مگر عوام اس کے
پابند نہیں ہو سکتے ہیں۔ اس واسطے ہم کو ایسی حدود مقرر کرنی ہیں۔ کہ
ان کے اندر انسان رہے۔ تو وہ عام طور پر بیمار نہ ہو۔ پس ہم نے برہمچریہ
کا لفظ ان معنوں میں استعمال کیا ہے۔ کہ ۲۵ یا گری ہوئی حالتوں میں کم
از کم ۲۰ سال کی عمر تک شادی نہ کرنا۔ اور بعد شادی کے مناسب حدود
کے اندر رہنا۔ اور اس کے متعلق دوسرے ضروری اصولوں کا خیال رکھنا
اور اسی کے مطابق ہم ان اصولوں کا بیان کریں گے۔

عورتوں کے متعلق صرف اتنی بات کا اختلاف ہے کہ ہندوستان
میں عورتیں ۱۶ سال کی عمر میں قابل اولاد ہو جاتی ہیں۔ پس ان کو ۱۶ سال
کی عمر تک اس کام میں مشغول نہیں ہونا چاہئے۔ اور بعد ۱۶ سال کی عمر کے ان کے
واسطے بھی وہی اصول ہوں گے۔ ۱۶ سال کی عورت کی شادی ۲۵ یا کم
از کم بیس سال کے مرد سے ہونی چاہئے۔ پس مردوں کے واسطے جو عمر میں قواعد
جماع وغیرہ کے متعلق لکھیں گے۔ اس حساب اس سے کم عمر عورتوں کی سمجھ

لینا چاہیئے *

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ عورتوں کے اندر منی نہیں ہے۔ اسواسطے انکو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا ہے۔ جہانتک ہمارا تجربہ ہے۔ عورت کو مرد سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ جتنا مرد اس کام کو کرتے ہیں اتنا عورت نہیں کرتی ہے۔ عورتیں بہت کم منزل ہُوا کرتی ہیں۔

عورت کے اندر منی جو انزال کے وقت خارج ہوتی ہے۔ اس کو چاہے ویرج کہو یا رطوبت کہدو۔ یہ سچ ہے حمل میں اس کا کوئی کام نہیں ہے۔ مگر کمزوری ضرور ہوتی ہے۔ اور اس کے علاوہ عورت کے یہ بہت کم ہونے سے اعصابی صدمہ بہت زیادہ پہنچتا ہے۔ اس واسطے عورت کو اگر وہ ٹھیک طور پر تسلی پاوے۔ مرد سے زیادہ آنند آتا ہے۔ وہ اعصابی صدمہ تمام اعضاء رئیسہ کو کمزور کر جاتا ہے۔ جو یہ کہتے ہیں۔ کہ ہم نے کثرت کی۔ اور ہماری عورت کو کچھ نقصان نہیں ہُوا۔ ہم تمام طاقت کھو بیٹھے ہیں ان کو معلوم ہونا چاہیئے کہ وہ خود منہ کالا کرتے ہیں۔ اُنھوں نے کبھی سوچا بھی نہیں کہ ان کی عورت کو سکھلت ہوتی ہے یا نہیں؟

پس یہ خیال غلط ہے کہ ان کی عورت کو کمزوری نہیں ہوتی ہے۔ جو عورتیں اس کام میں زیادہ پھنس جاتی ہیں وہ بھی اوروں کی طرح ذکی الحس ہو جاتی ہیں۔ سریع الانزال ہونے سے باربار اپنی طاقت کو گنواتی ہیں۔ اور پھر وہ بہت جلد بنجر سی رہ جاتی ہیں۔

(۱) واضح ہو کہ جماع ہر طبیعت پر یکساں اثر نہیں کرتا ہے۔ ہم نے ایسے آدمی بھی دیکھے ہیں جو مدتوں اسقدر جماع کرتے رہے۔ کہ عوام کے لئے وہ از حد کثرت ہے۔ دوسری طرف ایسے آدمی ہیں کہ اپنی تندرستی کی تمام حالت میں بھی وہ ہفتہ میں دو بار بھی اگر کچھ مدت جاری رکھیں تو نامردی کے آثار نمودار ہوتے ہیں۔ رسالہ کام ورتی شاستر میں اس قسم کے خطوط نقل کروں گا۔ ایک آدمی کے متعلق مجھے یاد ہے۔ کہ وہ روزانہ اس فعل کو کرتا رہا۔ اور اب جب میرے پاس علاج کے واسطے آیا۔ تو ابھی تک اس کا بیان تھا کہ اس کی قوت باہ میں

کوئی بہت کمی نہیں ہے۔ وہ بخوبی اب بھی قادر ہے۔ مگر امساک بہت کم ہو گیا
ہے جسم کمزور ہوتا جاتا ہے۔ میں کہتا ہوں کہ عام شخص اگر اتنا جماع کرتا۔ تو
ہمیشہ کے لئے نامرد ہو جاتا۔ پس سچ پوچھو تو جماع کی حدود دہر کوئی مقرر کر سکتا ہے
عام حکماء کی بالاتفاق یہ رائے ہوئی ہے۔ کہ اصلی شہوت وہ ہے کہ بدوں اس قسم
کا تصور باندھے اور بدوں بوس وکنار وغیرہ کے اس کوشش کو کئے مشتعل
ہو۔ اور طبیعت کو راغب کرے۔ دوسری بات یہ ہے کہ وہ جماع جس کے تھوڑی
دیر کے بعد کوئی کمزوری۔ کاہلی۔ گرانی۔ سر کا بھاری پن وغیرہ نہ ہو بلکہ طبیعت
خوش ہو۔ ویسی ہی معلوم ہو جیسی پہلے تھی۔ وہ جماع مزاج کے موافق ہے پس
جتنی مدت کے بعد ایسا ہو وہ وقفہ ایک انسان اپنے لئے مقرر کر سکتا ہے۔

(۲) شہوت کی کمی بیشی کی وجوہات اس وقت تک بہت سی بیان کی گئی ہیں
ماہران علم الدماغ کا بیان ہے کہ دماغ کے اندر اس خانہ کی کمی وبیشی اس کا باعث
ہے۔ دیسی حکماء کہتے ہیں کہ مزاج کا اختلاف اس کا باعث ہے۔ چنانچہ وہ
کہتے ہیں کہ دموی (خون کی) یا گرم تر مزاج والا شخص اس کام کو سب سے زیادہ
کر سکتا ہے۔ صفراوی یا گرم خشک مزاج والا شخص اس سے کم بلغمی یعنی سرد تر
مزاج والا اس سے بھی کم ہے۔ اور سوداوی یا سرد خشک مزاج والا شخص اس کام
میں سب سے کمزور ہوتا ہے۔ دموی مزاج والے کے لئے جو معمول ہے وہ سوداوی
مزاج والے کے لئے کثرت ہو سکتی ہے۔ مرد وعورت کی ۴-۴۔ اقسام کام شاستر
والوں نے بیان کی ہیں۔ اشو ذات کا مرد سب سے زیادہ پر شہوت ہوتا ہے
مگر اگر وہ مرد سوداوی مزاج کا ہو تو شہوت کم ہو جاوے گی۔ اگر دموی مزاج
کا ہے تو حد ہو جاوے گی۔ ششہ ذات کا مرد سوداوی مزاج کا ہو تو وہ نصف
مرد سمجھئے۔ ایسے ہی عورات کے متعلق سمجھیں سنکھنی دموی مزاج کی خدا کسی کے پلے نہ ڈالے

(۳) امزجہ کا خیال رکھ کر عام طور پر تندرست شخص کے واسطے مندرجہ
ذیل تعداد مقرر کی جا سکتی ہے۔ جو لوگ بیمار رہیں کوئی نہ کوئی مرض متعلق باہ یا منی
رکھتے ہیں۔ یا جسمانی کمزور کرنے والے مرض میں گرفتار رہیں۔ ان کو حسب ہدایت حکیم
اس کام کو بہت ہی کم کرنا چاہیئے۔ یہ باتیں ان اشخاص کے واسطے ہیں۔

جو عام طور پر تندرست کہے جاتے ہیں۔ اور وہ بھی حدود میں۔ جو اس سے بھی جتنا کم کر سکیں بہتر ہے۔ اگر تندرستی قائم رکھنے کا خیال ہے تو پابندی کرو۔ منی کی قدر و قیمت کو جاننا چاہو تو ہمارا رسالہ ویرج (منی) ۱۰۔۶ منگوا کر پڑھو

۲۰ برس سے ۳۰ برس کی عمر تک۔ دموی مزاج والے کو ہفتہ میں تین چار بار۔ صفراوی مزاج والے کو دو تین بار۔ بلغمی مزاج والے کو ایک دو بار اور سوداوی مزاج والے کو ایک بار اس فعل میں مشغول ہونا چاہئے۔

۳۰ سے ۴۰ برس کی عمر تک۔ دموی مزاج والے کو ہفتہ میں دو تین بار۔ صفراوی مزاج والے کو ایک دو بار۔ اور سوداوی مزاج والے کو عشرے میں ایک بار۔

۴۰ سے پچاس برس تک۔ دموی مزاج والے کو ہفتہ میں ایک دو بار صفراوی مزاج والے کو ہفتہ عشرہ میں ایک بار۔ بلغمی مزاج والے کو ۲ ہفتہ میں ایک بار۔ اور سوداوی مزاج والے کو مہینے میں ایک بار۔

۵۰ سے ۶۰ برس تک۔ دموی مزاج والے کو مہینے میں دو بار۔ صفراوی مزاج والے کو مہینے میں ایک بار۔ بلغمی مزاج والے کو ہر تین ہفتہ بعد۔ اور سوداوی مزاج والے کو ڈیڑھ ماہ میں ایک بار۔

۶۰ برس کے بعد جماع کو بالکل ترک کرنا ہی بہتر ہے۔ یا مہینوں میں کبھی ایک بار جب اصلی شہوت آوے۔

(۴) جماع سے مراد اپنی طاقت کو ہی گنوا دینا نہیں ہے۔ بلکہ اپنی بیاہتا کو بھی خوش کرنا چاہئے۔ ۸۰ فیصدی لوگ یہ جاننے کی بھی کوشش نہیں کیا کرتے کہ ان کی عورت بھی سکھلت ہوئی ہے یا نہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ عورتیں تو منہ سے کچھ بھی نہیں کہتی ہیں۔ تم نے ان کو شہوت رانی کی مشین بنا رکھا ہے۔ اگر تم ان کو سچا جوڑی دار بناؤ وہ سب کچھ منہ سے کہیں گی۔ اگر تم اور وہ ایک ہی ہو تو پھر اپنے آپ سے کوئی بات کون چھپا سکتا ہے۔ اصلی محبت اور سچا پیار کبھی پیدا کرو اور پھر تم کو معلوم ہوگا کہ گرہست سورگ ہے۔

ہم زیادہ مفصل اس بات کو اس رسالے میں جو عوام کے بھی ہاتھ میں جاتا ہے

نہیں لکھ سکتے ہیں - یہ باتیں رسالہ کام درتی شاستر میں آویں گی - جو چاہیں خط وکتابت کر سکتے ہیں -

ہم صرف اس قدر یہاں لکھنا چاہتے ہیں کہ اگر تقریباً ایک ہی طاقت کے مرد و عورت لئے جاویں - تو قدرتاً یہ ہوتا ہے - کہ عورت مرد کی نسبت دیر سے خوش ہوتی ہے - پس جب تک مرد عقلمند نہ ہو وہ پہلے اپنے آپ کو قابو میں رکھتا ہوا عورت کی شہوت کو خوب اچھی طرح مشتعل نہ کرے کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا ہے پہلے کرنے والی ضروری باتوں کو جب تک وہ نہیں جانتا ہے - وہ اصلی خوشی گھر میں نہیں لا سکتا ہے جو عورتوں کا خیال کرنے کے بغیر جب چاہیں صرف اپنا منہ کالا کر لیا کرتے ہیں - ان کی عورتیں ان سے ناخوش رہتی ہیں - اور طرح طرح کے امراض میں بھی پھنستی ہیں - یا ہو سکتا ہے کہ وہ اپنی عصمت کو کھو بیٹھیں اور اگر تم ان سے دل کی بات نہیں پوچھتے ہو تو وہ کسی اور کو بتلانے پر مجبور ہوں +

(۵) موسم کے لحاظ سے بھی دفعات جماع میں کمی و بیشی ہوتی ہے سردیاں و موسم بہار عمدہ موسم ہے - گرمیاں و برسات میں بہت کم اس فعل میں مشغول ہونا چاہئے - ویدک کتب میں جہاں جوان و تندرست شخص کے واسطے ہفتہ میں دو بار کی حد مقرر کی ہے - وہاں موسم گرما میں انہیں کے واسطے ۲ ہفتہ میں ایک بار لکھا ہے - اسی سے اندازہ کر لیں +

(۱) کثرت جماع کے بہت نقصانات ہیں - ہزار کوئی حفظ صحت کے دیگر اصولوں کی پابندی کرے - جب تک جسم کا راجہ اندر نہیں ہے - جسم تندرست نہیں رہ سکتا ہے - منی جسم کا راجہ ہے - منی قوت ہے - قوت زندگی ہے - قوت ہی شباب ہے - قوت کی کمی بڑھاپا ہے - اور قوت کا ہی فوت ہو جانا موت ہے +

مفرح القلوب میں لکھا ہے

کہ زیادتی جماع سب سے زیادہ مضر ہے - اور زیادتی کثرت جماع سے یہ خرابیاں پیدا ہوتی ہیں +

کمزوری اعصاب - ضعف بصارت - جریان - احتلام - سرعت - درد پشت

دورہ کا۔ دماغی کمزوری۔ درد جگر۔ سخت بدہضمی جسم کا دبلا ہونا۔ ذیابیطس۔ اولاد
کا فقدان ہونا۔ یا دبلا ہونا۔ منی کا مثل پانی کے پتلا ہونا۔ بدصورتی چہرہ۔ پژمردہ پن۔
آنکھوں میں بے رونقی اور ہر ایک کام سے جی اُکتانا۔ کسی سے بات کرنے کو
جی نہ چاہنا۔ آنکھوں سے پانی جانا۔ درد سر دائمی۔ نزلہ۔ زکام۔ ضعف مثانہ
ضعف معدہ۔ ضعف گردہ۔ ضعف جگر۔ ضعف دل اور کمزوری حافظہ وغیرہ
وغیرہ۔

(۷) جلق یا جماع کے علاوہ اپنے جوہر جسم کو کسی نہ کسی طریقے سے ضائع
نا ایک عالمگیر عیب ہے۔ اور دنیا میں اس سے زیادہ انسان کی قوت طاقت
زندگی کو گھن کی طرح کھا جانے والی اور کوئی چیز نہ ہوگی۔ اور ہم کو بیسیوں مثالیں
معلوم ہیں جو ۱۰-۷ بار روزانہ اس فعل بد کے مرتکب ہوتے رہے۔ اور پھر ساری
عمر روتے رہے۔ اپنے پاؤں کلہاڑا مارنے کی مثال پوری پوری اسی پر صادق
آتی ہے۔ اسی کی خرابیاں مفصل طور پر قریب ۵۰ صفحے میں رسالہ کام ورتی شاستر
میں بیان ہوں گی۔ یہاں ایک ڈاکٹر ملیر کی رائے کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے
ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ جلق سے مندرجہ ذیل خرابیاں ہوتی ہیں۔

عضو تناسل کی خرابیاں

خصیے لٹک جاتے ہیں اور بعض اوقات ان میں درد ہوتا ہے۔ عضو تناسل
میں ایک برا سا میں محسوس ہوا کرتا ہے۔ انتشار کم۔ انزال جلدی۔ لذت جماع
مفقود۔ احتلام۔ جریان۔ نامردی۔ اول تو انتشار ہوتا نہیں۔ ہو تو جماع سے
پہلے ہی یا دخول کرنے میں منی خارج ہو کر شرمندگی کا سامنا ہوتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابیاں

قبض عام ہوتی ہے کبھی کبھی پیچش بھی شروع ہوتی ہے۔ یاد رہے کہ قبض کا علاج
حکمتا گولیوں سے نہ کرنا چاہئے۔ اگر ضرورت ہو تو قبض کشا گولی بھی دیں۔ مگر
زیادہ تر ورزش کرنا اصلی مرض کو دور کرنا۔ مقوی ادویات کھانا۔ پھلوں

کا زیادہ استعمال کرنا اس کا علاج ہے۔

پھر کمزوری مثانہ شروع ہوتی ہے۔ پیشاب بار بار آنا شروع ہو جاتا ہے رکاوٹ کم ہوتی ہے۔ امراض گردہ۔ ذیابیطس یا پراسٹیٹ ڈیزیز (پیشاب کم اور جسم پر سوجن) شروع ہو سکتی ہے۔ بھوک کم ہوتی ہے قبض۔ ڈکار معدہ [?] جگہ۔ دھڑکا عبن [?]۔ بدہضمی۔ کمزوری دانت۔ بال سفید۔ بالچھڑ [?] شکل بھی آنکھیں دھنسی ہوئی۔ مالیخولیا۔ آخر دق شروع ہو کر خاتمہ ہو جاتا ہے۔

نخاع کی امراض

نچلے حصے میں درد۔ کمر میں درد۔ ٹانگوں کی کمزوری۔ بعض اوقات نچلے حصے کا فالج ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب لکھتے ہیں کہ مرگی اور بیہوشی کے اکثر مریض مجلوق [?] ہی ہوا کرتے ہیں۔ ایک دفعہ ایک بچے کو سکول میں مرگی شروع ہو گئی۔ اس کے والدین محنت کا خیال کرتے تھے۔ مگر میں نے دھیان رکھنا شروع کیا۔ اور اسے پکڑا باوجود سمجھانے کے وہ باز نہیں آیا۔ اور وہ پاگل خانہ میں جا کر مرا۔

دماغی خرابیاں

دماغی کمزوری۔ خیالات کا پراگندہ ہونا۔ ہر وقت ہی برے خیال میں آنا خیال ایک جگہ جم نہیں سکتا۔ اور مریض اپنے آپ کو قابو میں نہیں رکھ سکتا۔ نظر کمزور۔ کمی سماعت۔ تمام حواس کند۔ آواز کمزور قال سخت اور ٹوٹی پھوٹی اور کانوں میں سائیں سائیں۔ مزاج چڑچڑا۔ دماغی اور جسمانی طور پر کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اور پھر خواہشات کا جلد غلام بن جاتا ہے یا بعض اوقات وہ جرم کرنے لگ جاتا ہے۔ پھر پاگل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات خودکشی کر لیتا ہے۔

(۷) ایک سنسکرت شلوک کا ترجمہ ہے۔ جو بہت کھانا کھایا ہو۔ یا ابھی ابھی کھانا کھایا ہو۔ ورزش کی ہو ہمت ہار رہی ہو۔ پیاسا ہو۔ مریض ہو۔ شہوت

صادق نہ ہو۔ وہ مرد قابل جماع ہے۔ کیونکہ کمزور۔ پیاسا۔ بھوکا اور ورزش یا ریاضت کرکے جو سنبھوگ کرے تو اس کی دات فاسد ہوتی ہے۔ ایسے ہی مریض کی صحبت کرنے سے اس کا مرض بڑھ جاتا ہے۔ اور بیہوشی اور موت تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

دوسری جگہ لکھا ہے:۔

بھوکا۔ رنجیدہ۔ پیاسا۔ کمزور شخص مباشرت کرے یا دوپہر کو مباشرت کی جاوے تو ویرج گھٹتا ہے اور بادی کی امراض ہوتی ہیں۔ کمزور۔ بیمار کے کرنے سے شول۔ تلی۔ مورچھا وغیرہ ہوتی ہے طرح) ایک یونانی کتاب میں مندرجہ ذیل زنان کی صحبت کو لکھا ہے (ا) زن عجوزہ یعنی بوڑھی۔ اکثر حکماء کا خیال ہے کہ اگر مرد کو سب سے زیادہ کمزور کرنے والی کوئی صحبت ہے تو وہ زن پیر کی ہے۔ بلکہ اکثر محققین تو یہ کہتے ہیں۔ کو بیر تو دور ہی۔ اپنے سے بڑی عمر والی بھی دہر ہے۔ لکھا ہے کہ زہر قاتل شود چوں پیر گردد۔

(ب) زن صغیر۔ بہت چھوٹی عمر کی لڑکیوں سے جو زبردستی منہ کالا کرتے ہیں۔ یا ان معصوموں کو کسی لالچ وغیرہ سے اپنے دام میں پھنساتے ہیں وہ انسانی حلقہ سے باہر کر دینے چاہئیں۔ سمجھ نہیں آتی کہ جب دوسری طرف نفرت ہوتی ہے۔ تو ان کو ٹکریں مارنے سے کیا حاصل ہوتا ہے۔

(ج) زن حائضہ۔ ہم نے ایسے مریضوں کا علاج کیا ہے۔ جو حیض میں صحبت کرکے سوزاک۔ دماغی گرمی۔ سرعت انزال۔ اور بعض اوقات کمزوری باہ وغیرہ میں مبتلا ہوئے۔ ایک امریکن لیڈی کا ایک بار ہم نے مضمون پڑھا کہ حیض میں جماع کرنے سے اولاد ہوتی ہے۔ ہمارے لوگوں کو ان ولایتی آدمیوں کی باتوں میں نہیں جانا چاہئیے۔ یہ تھیوریاں ہی بڑی دلچسپ پیرائے میں شائع کر دیتے ہیں۔ تجربہ و مشاہدے سے جو غلط ثابت ہوتی ہیں۔ کرامت بھی کوئی چیز ہے۔

(د) زن بدصورت۔ بدصورت وہ ہے جو خود طبیعت کو نہ بھاوے اور کوئی بدصورتی کی تعریف نہیں ہے۔ طبیعت کی رغبت نہ ہونے سے

کمزوری ہوتی ہے

(ہ) زن بیمار۔ خاصکر اگر وہ امراض رحم۔ رسولی۔ سرطان۔ رطوبت آتشک۔ سوزاک۔ تپدق کی مریضہ ہو۔

(و) زن فاحشہ۔ اس کے نقصان دنیا کو معلوم ہیں۔ عزت۔ آبرو دولت حشمت۔ صحت۔ خوبصورتی۔ سب جواب دیتے ہیں۔

(ز) زن باردار۔ حاملہ عورت سے جماع جنین و عورت دونوں کے واسطے نقصان دہ ہے۔ اور مردوں کو بھی حرکت البول یا گرمی مثانہ وغیرہ کی ہو سکتی ہے سشرت میں لکھا ہے کہ اول ۲ ماہ اور پھر ساتویں ماہ کے بعد تو ہرگز ہرگز اس فعل کی طرف نہیں جانا چاہیئے۔

(ح) زن بازندہ۔ جو عورت دیر تک مرد سے علیحدہ رہی ہو اس کے اندر بہت سے فضلات و مواد جمع ہو جاتے ہیں۔ یک بیک مشغول نہیں ہونا چاہیئے۔ اس کے واسطے تراکیب برتنی چاہیئں۔

(ط) عورت بدمزاج یا جس کا رعب اپنے پر ہو۔ یا اپنے مال وغیرہ کی یا اپنے والدین کے جاہ و جلال کی ڈینگیں مارتی رہے۔ باوجود محبت کرنے کے رغبت مرد کی نہ کرے جس عورت کے اندر بوجہ جھلیۃ الرحم وغیرہ نہ ہونے سے بالکل مرد کی رغبت بھی نہ ہو۔ ایسی عورت سے حتی المقدور پرہیز لازم ہے۔

(ی) بہت کامی عورت سے جماع ممنوع ہے۔ وہ مرد کو بار بار کی ٹکرار سے کمزور و نامرد کرتی ہے۔

یہی مختصراً نکات عورات ناقابل جماع کے متعلق کافی ہیں۔ یہ باتیں تفصیل سے رسالہ کام ورتی شاستر حصہ دوم میں آویں گی۔

(ک) اوقات جماع۔ جماع اس وقت کرنا چاہیئے جبکہ خواہش صادق ہو۔ خواہش کو خواہ مخواہ پیدا نہ کیا گیا ہو۔ خالی پیٹ یا شکم پری کے وقت بالکل ممنوع ہے جس کے نقصانات بھی پہلے لکھے جا چکے ہیں۔ اس لحاظ سے عام وقت ۱۱ بجے رات سے ۲ بجے تک ٹھیرتا ہے۔ گرمی سردی رطوبت خشکی وغیرہ میں اعتدال لازم ہے۔

خوشی و انبساط ہونا چاہیے۔ دماغی محنت کرنے والوں کو دماغی محنت کے بعد آرام کر لینا چاہیے۔ خالی معدہ۔ بدہضمی ہیضہ۔ بخار۔ ضعف اور تپ۔ غم و غصہ وغیرہ میں منع ہے۔

(۱) خاص وقت کے واسطے سنسکرت کے چند شلوکوں کا ترجمہ دیا جاتا ہے۔

اولاد کی خواہش رکھنے والے صاحب کو مباشرت سے پہلے کیا کرنا چاہیے

مرد شام کے وقت جسم پر تیل کی مالش کر کے خوشبودار پانی (پانی میں کیسر دار چینی وغیرہ خوشبودار اشیاء ڈال کر ان کو ابال کر ٹھنڈا کیا جاوے۔ یہ خوشبودار پانی ہے۔ اگر ایسا نہ کر سکیں معمولی پانی ہی سے غسل کر کے دودھ چاول گھی وغیرہ نرم زود ہضم و طاقتور چیزیں کھا دیں۔

اور عورت شام کو اپنے جسم پر خوشبودار تیل کی مالش کر کے غسل کرے اور تل۔ اڑد کی قسم کی چیزیں کھا دے۔

دونوں عورت مرد تندرست ہیں کسی قسم کی کوئی مرض نہیں ہے۔ ایک دوسرے میں محبت اور پیار رکھتے ہیں۔ اور ایک دوسرے کو دیکھ کر ہی باغ باغ ہو جاتے ہیں جن کے جسم سے خوشبو آرہی ہے۔ جنہوں نے عطر پھلیل وغیرہ لگایا ہوا ہے۔ جن کے دل خوش ہیں۔ جنہوں نے طاقت کو بڑھانے والی ادویات گھی وغیرہ کا استعمال کیا ہوا ہے۔ جو پھولوں کی مالا ڈالے ہوئے ہیں جو پان چبا رہے ہیں۔ جھاڑ۔ فانوس۔ کھلونے۔ تصویریں۔ پردے وغیرہ سے سجے ہوئے اور خوشبودار کئے ہوئے۔ دل خوش کن کمرے میں ایسی چارپائی پر جو ٹوٹی ہوئی نہ ہو۔ اور جس کے ٹوٹنے کا خطرہ ہو۔ جس میں کھٹمل پسو وغیرہ نہ ہوں جس پر بیٹھنے سے طبیعت خوش ہو۔ جس پر عمدہ سیج بچھی ہوئی ہو۔ جو اچھی طرح سے کسی ہوئی ہو۔ ایسی چارپائی پر جاویں۔ مرد اپنا دایاں پاؤں پہلے رکھے

اور عورت بایاں پاؤں پہلے چارپائی پر رکھے۔ اور ہستی کھیل میں مشغول ہوں۔
یہ صرف سنسکرت کے شلوکوں کا ترجمہ میں نے دیا ہے اور یہ کافی معلوم ہوتا ہے۔

احفاظت برہمچریہ کے واسطے ایک خاص ہدایت

دل لگا کر دکتا برہمچریہ کی عظمت۔ جب ان کو سمجھایا جاوے۔ مان جاتے ہیں۔ مگر اکثر لوگ کہا کرتے ہیں کہ من قابو میں نہیں رہتا ہے۔ جب بھوت سر پر سوار ہوتا ہے بد معاشی یا جلق کی طرف مائل کر دیتا ہے۔ جب کام زور کرتا ہے خواہشات نفسانی برے راستہ پر لے جا رہی ہوتی ہیں۔ اس وقت کیا کریں اس میں ابھی بیان کروں گا۔

اگر دل کو شروع میں ہٹا دیا جائے تو اس وقت تک نوبت نہیں پہنچتی ہے تو بھی اگر یہ صورت آوے تو کیا کرنا چاہئے۔ بہت سے طالب علم ہیں۔ سنتے یا دیکھتے دیکھتے ترغیبات میں آجاتے ہیں۔ اور گرہستی ایسے لوگ بھی جن کو بدمعاش نہیں کہا جاتا ہے جب کبھی ذرا دیر تک اکیلے رہیں گر جاتے ہیں۔ اور من اس وقت کہا نہیں مانتا ہے۔

اس موقعہ کے واسطے خیر خواہان خلق نے ہمیشہ کوئی نہ کوئی تجویز نکالی ہے۔ بعض کا خیال ہے کہ اس وقت تخلیہ سے اٹھ کر مہذب لوگوں میں چلا جاوے۔ ٹھنڈے پانی کا گلاس پیوے۔ اور اپنے سانس جو نکل رہے ہیں ان کو گننا شروع کر دے۔ میں کہتا ہوں کہ کسی انسان کے بیس سر بھی کام سوار ہو۔ مگر اس کو پتہ لگ جاوے کہ اس کا لڑکا مر گیا ہے۔ یا اس کو پتہ لگے کہ اس کی ران میں طاعون کی گلٹی نکل آئی ہے تو پھر کام کہاں جاتا ہے من کی ایک خاص حالت اس قسم کی ہوتی ہے جس میں کام رہ نہیں سکتا ہے۔ اور ہر انسان کی زندگی میں ایسے موقع گذرتے ہیں جبکہ اس کا من دنیا سے الگ ہو کر خدا کی خدائی کا ہی وچار کر رہا ہو۔ کسی عزیز کی موت پر لوگ شمشان یا قبرستان میں جاتے ہیں۔ تو من کی ایک خاص حالت

ہوتی ہے۔ اور عزیز مردہ کی آخری شکل بعض اوقات دل کے اندر گھر کیا تی ہے جو پھر وہ یاد آ جاتی ہے دنیا کی بے ثباتی یاد آتی ہے بعض اوقات کسی عزیز کو جان توڑتے تڑپتے ہوئے دیکھ کر اپنا انجام یاد آتا ہے اور انسان کانپ جاتا ہے بعض اوقات انسان خود کسی مصیبت میں پڑتا ہے۔ دکھ اٹھاتا ہے اولاد کے دکھ دیکھتا ہے اور وہ دکھی ہو کر خدا کے حضور میں رو رو کر پرارتھنا کرتا ہے۔ اور اپنے کئے ہوئے گناہوں پر پچھتاتا ہے۔ ایسے حالات عجیب ہوں اس وقت من کی حالت کیا تھی۔ سب اس واقعہ کی دل کھینچنے والی بات کے اپنے نوٹ بک یا کسی کارڈ یا کاغذ پر لکھتے جاویں۔ دو چار دو واقع ہر انسان کی زندگی میں نکل آویں گے جب کبھی من قابو سے باہر جاوے۔ یا ناجائز نظر کسی پر ڈالے۔ و کسی بری جگہ جانے کے واسطے مجبور کرے۔ اس وقت اس نوٹ بک کو نکالو اور ان واقعات کو اچھی طرح یاد کر کے آنکھوں کے سامنے لاؤ اور آپ اس فعل بد سے بچ جاویں گے۔ یہ تجویز اگر دل سے کیجاوے ان کے اندر گناہوں سے چھوٹنے کی خواہش ہو تو ۹۰ فیصدی کارگر ہوتی ہے۔ اور میں نے اپنے لیکچروں اور پرائیویٹ گفتگو میں جب موقعہ ملا اسی کی ہدایت کی ہے۔ اور لوگوں نے پسند بھی کیا ہے۔

مندرجہ ذیل چند خیالات ہم نے ایک بار اخبار دلیپ اپکارک میں لکھے تھے:۔

کیا خواہشات نفسانی کو روکنا ممکن ہے

یہ ایک سوال ہے جس پر محققوں کی رائیں مختلف ہیں۔ اکثر لوگوں کی یہ رائے ہے کہ خواہشات کا بس میں رہنا ناممکن ہے اور اس واسطے شادی ضروری ہے اور اسی خیال سے بوڑھے تک شادی کر لیتے ہیں۔

انگلستان کے پادری ہم کے واسطے جب مجرد رہنا ضروری ہوتا تھا اس وقت کے تجربے یہی بتلاتے ہیں کہ مجرد رہنا تقریباً ناممکن ہے۔ بہت طرح کی ناجائز حرکات ان لوگوں سے سرزد ہوا کرتی تھیں جن کا ناممکن کے

سوال کو ایک طرف رکھ کر اس بات کے ماننے میں تو کسی کو بھی تامل نہیں ہے کہ از حد مشکل ضرور ہے۔ جب یہ بات لکھی جاتی ہے تو خیال رکھنا چاہئیے کہ کہ عمر کا مقابلہ ہے۔ لوگ جہاں جہاں صرف اس بات کو پڑھتے ہیں وہ اپنے اوپر گھٹا لیتے ہیں۔ چاہے ان کو ایک بار ہی مجرد رہنا ہو۔ وہ کہتے ہیں باجی بڑے بڑے عالموں کی رائے ہے کہ مجرد رہنا ناممکن ہے۔ کام کا روکنا اسنبھو ہے۔ اور ایسا ہی خیال کو دل کے اندر رکھ کر وہ بہت جلد گر جاتے ہیں۔

مجھے صرف آج ایک خاص بات آپ کو بتلانی ہے۔ اور وہ یہ ہے۔ کہ خواہشات نفسانی کے متعلق جو لوگوں کی عام رائے ہے یہ بالکل غلط ہے کہ کام بس میں نہیں ہوتا ہے۔ اور اس واسطے ایک سال بھی کسی جوانمرد کو مجرد رہنے کا اتفاق ہو۔ تو اس کے واسطے ناممکن ہو جاتا ہے۔ دراصل اندازہ لوگ اس وقت کا کرتے ہیں جبکہ اندازہ کرنا نہیں چاہئیے۔

خیالات کا اثر جتنا خواہشات نفسانی پر ہوتا ہے شائد ہی کسی چیز پر ہوتا ہو۔ وشئے کے خیالات جب آہستہ آہستہ دماغ میں آتے ہیں ان کا اثر پٹھوں کے ذریعہ اعضاء تناسل تک دغدغہ پیدا کرتا ہے۔ وہ دغدغہ متواتر دماغ کے اندر جوش پیدا کرنے والا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ سے جوش پیدا ہوا تھا۔ وہ اس کو اور بھڑکاتا ہے۔ اس کا اثر پھر اعضاء تناسل پر جاتا ہے۔ اور آخر یہ سلسلہ بڑھتے بڑھتے ایک حالت ایسی آپہنچتی ہے جبکہ انسان بے بس ہو جاتا ہے۔ اس کی عقل و فکر ٹھکانے نہیں رہتی۔ دلیل وہاں کارگر نہیں ہوتی ہے۔ اس کو بس ایک خیال ہوتا ہے کہ وہ وشئے کرے خواہشات کو پورا کرے۔ اس حالت کا خیال کر کے لوگ کہتے ہیں کہ کام بس میں نہیں ہو سکتا ہے۔

سوچنے کا مقام ہے

کہ آتش فشاں پہاڑ کو پھوٹنے سے اس وقت اگر کوئی کوشش کرے جبکہ مادہ اشتعال میں آکر جل چکا ہو وہ کیسے روک سکتا ہے۔ یا

جب آتش فشاں پہاڑ پھوٹ کر مادہ نکلنا شروع ہو جاوے۔ کون اس کو دھکیل کر پھر اندر داخل کر سکتا ہے۔ فرض کرو کہ ایک نہر ہے یا دریا ہے جسمیں ایک شخص کشتی چلا رہا ہے۔ آگے نیچی جگہ ہے۔ جہاں زور سے پانی گر رہا ہے۔ اب اگر کوئی شخص گرنے سے بچنا چاہتا ہے تو آسانی بچ سکتا ہے۔ اس کو اس آبشار سے دور رہنا چاہیئے۔ اس کو لوگ بیوقوف کہیں گے جو عین پانی کے گرنے کے مقام پر پہنچ کر چپو لگا کر اب گرنے سے بچنا چاہے وہاں چپو بے فائدہ ہوتے ہیں۔ اور ایسے ہی جب خیالات کو بڑھاتے ہوئے ایسے مقام پر انسان پہنچ جاتا ہے تو اس کا بچنا مشکل ہوتا ہے اگر خیالات کو پیدا نہ ہونے دیا جاوے تو اس کام کو روکنے کے واسطے یا بس کرنے کے واسطے بہت کم کوشش کرنی پڑتی ہے۔ اکثر آپ نے سنا ہو گا کہ فلاں آدمی بہت نیک تھا۔ سالہا سال تک کوئی اس کی طرف انگلی نہ کر سکا مگر وہ یکلخت گر گیا۔ ہوتا صرف یہ ہے کہ کسی خراب کتاب کے پڑھنے سے بُرے لوگوں سے بری باتیں سننے سے لوگوں کو خرابیاں کرتے دیکھنے اور سننے سے او ایسی ہی اور باتوں سے ایک بار خیالات کی رو پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو روکا نہیں جاتا ہے اور وہ بڑھتے بڑھتے رنگ بدلتی ہے۔

مجھے ایک ودھوا عورت کے متعلق معلوم ہے کہ جو ۲۰ برس کی عمر میں ودھوا ہو گئی تھی اور اس نے ۲۰ سال تک بہت اعلےٰ طور پر نبھائی۔ سب لوگ اس کی تعریف کرتے تھے۔ مگر بڑھاپے میں آکر جبکہ کوئی گمان بھی نہ ہو سکتا تھا گر گئی۔ اگر کام روکنا مشکل تھا تو جوانی میں زیادہ مشکل ہونا چاہیئے تھا ہرگز مشکل نہیں ہے۔ صرف خیالات کی لہر پیدا نہ ہوئی تھی۔ خیالات ایک کام ایک دن میں نہیں کرتے پہلے ذرا خیال پیدا ہوا اس کو ضمیر روکتا ہے من کو برا بھلا کہتا ہے۔ وقت گذر جاتا ہے۔ اگر انسان اس وقت دوسری طرف لگ جاوے۔ کتب اعلےٰ کا مطالعہ شروع کر دے۔ خدا کو یاد کرے اپنی ناپائیدار ہستی کا خیال کرے۔ اپنی پوزیشن کو خیال میں لاوے۔ اور کام دھندے میں مشغول ہو جاوے۔ اور کئی دن ایسے گذر جاویں

تو خیال اور ہو جاتا ہے۔ ورنہ فرصت کے وقت فوراً من اسی خیال کو پیش کرتا ہے اسی طرح سے مدتوں لڑائی رہتی ہے۔ مگر اسی سلسلہ سے جو پیچھے ذکر ہوا۔ آخر من ضمیر پر قابو پالیتا ہے۔ اور اس وقت کو دیکھ کر لوگ کہتے ہیں "یہ کام بس میں نہیں ہوتا۔"

دوستو! اگر ٹھیک رہنے کا خیال ہے تو اپنے وچاروں کو اپنے خیالات کو ٹھیک بناؤ۔

ایک اور بات

تندرستی کے عام اصول جو آگے ذکر ہوں گے وہ تمام بھی حفاظت منی کا باعث ہیں۔ مثلاً ورزش کرنا۔ سادہ غذا وغیرہ کھانا تو بھی یہاں ہم صرف چند الفاظ میں ان اصولوں کا ذکر کرتے ہیں جن پر چلنے سے انسان کے خیالات زیادہ خواہشات نفسانی کی طرف نہیں جاتے ہیں۔ اس بات میں بڑا اصول یہ ہے کہ انسان جتنا سادہ رہتا ہے۔ اس قدر وہ ان خیالات سے دور رہتا ہے۔ طالب علموں کو ان اصولوں کا بہت پابند ہونا چاہیئے کیونکہ ان کی اگر یہ طاقت بڑھ گئی تو اس کے پورا کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ وہ دین و دنیا سے کھو لینے والی عادت میں نہ پھنس جاویں۔

(۱) انسان من کی طاقت سے جو چاہے کر سکتا ہے۔ سب سے اوّل تم کو من کے اندر پورے زور سے یہ فیصلہ کرنا چاہیئے کہ فلاں کام نہیں کیا جاوے گا من سے وعدہ کرو اور وعدہ خلافی ہرگز نہ ہونے دو۔

(۲) خوراک بالکل سادہ ہونی چاہیئے جن کی شادی نہیں ہوئی ہے وہ گوشت و انڈے بالکل نہ کھاویں۔ پیاز و لہسن بھی نقصان دہ ہے۔ چاء کی بھی عادت نہ ڈالنی ہی بہتر ہے۔ تماکو کا کھانا۔ اس کی نسوار لینا یا پینا ہر طرح سے نقصان دہ ہے۔ مکھن۔ دودھ۔ ملائی وغیرہ کی اجازت ہے۔ مگر جتنا ہضم ہو۔ بہت زیادہ بھی نہ کھاؤ۔ اور یا ہر بار کھاتے رہنا بھی ٹھیک

نہیں ہے ◆

(۳) قبض کبھی نہیں ہونی چاہئیے۔ اگر ہو تو اس کا علاج کرو۔ قبض ہونے سے اگر انسان بیمار و کمزور ہو جاتا ہے۔ مگر اول اول منی کے مقامات پر بوجھ پڑنے سے ان کو تحریک ہو کر خواہشات بڑھ سکتی ہیں۔ اور پھر قبض سے جریان بھی ہو جاتا ہے ◆

قبض کی ادویات بہت اعلیٰ قسم کی ہوں۔ آنتوں کو کمزور کرنے والی نہ ہوں یا دوائیوں کی نسبت حقنہ بہتر ہے۔

(۴) اگر گرم دودھ رات کو سوتے وقت عام نہ پینا چاہئیے۔ خاص کر ان کو جن کو احتلام کا عارضہ ہو۔ اس سے احتلام کا خطرہ رہتا ہے۔ بعضوں کو تو پانی یا چائے کوئی بھی چیز سوتے وقت پینے سے احتلام ہو جاتا ہے۔ کھانے کے بعد فوراً نہیں سونا چاہئیے۔ بلکہ ایک دو گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہئیے ◆

(۵) پیٹھ کے بل سونے سے بھی احتلام کا خطرہ رہتا ہے۔ کروٹ پر سونا چاہئیے۔ جن کو پیٹھ کے بل سونے کی عادت ہے۔ وہ ایک خالی یا ایسی کوئی چیز لیکر ایک فیتہ کے ذریعے کمر پر باندھ دیا کریں۔ جب وہ کمر کے بل ہونگے وہ چبھیگی۔ اس واسطے کروٹ پر ہی رہیں گے۔

(۶) جن کو زیادہ مجرد رہنے کا اتفاق ہے وہ صبح ٹھنڈے پانی میں اندری کو بھگو دیا کریں۔ یا ٹھنڈے پانی کی دھار تھوڑی دیر ڈالا کریں۔ تو خواہشات کم بھڑکتی ہیں۔ اور احتلام نہیں ہوتا ہے۔ اس کے بعد تھوڑی سی ورزش ضرور کرنی چاہئیے۔ مجلوق جن کی رگیں کمزور ہیں۔ وہ ٹھنڈا پانی تھوڑا الیں اور ورزش بھی ضرور کیا کریں ◆

(۷) ورزش کے بغیر تو زیادہ دیر مجرد رہنا ناممکن ہے۔ ورزش سے بہت ہی فائدہ ہے۔ خون بہت سا ہمارے اعضاء کے اندر جذب ہوتا اور خرچ ہوتا اور جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ جس کا بیرج بن کے باہر نکل جاتا ہے۔ وہ بھی جسم کے اندر جذب ہوتا ہے۔ اور اس سے بھی بڑھ کر یہ فائدہ ہے کہ جو بیج بن جاوے تو ورزش سے پھر جسم کے اندر جذب ہو کر جسم اور

ہڈیوں کو مضبوط کرے گا۔ یعنی جن کو نکلنے کا خوف ہے وہ بیفائدہ نہیں نکلے گا۔
بلکہ ورزش کے ذریعے جسم کی خوراک بن جاوے گا۔ پس ورزش کو کبھی نہیں
چھوڑنا چاہئیے اور خوب کرنی چاہئیے۔

(۸) زیادہ سونے والوں کے زیادہ احتلام ہوتا ہے۔ اور احتلام ہوتا
ہی اس وقت ہے جبکہ گاڑھی نیند نہ ہو۔ خواب کی حالت ہو پس بستر سے
پر جب جاؤ کہ تم کو بہت کروٹیں نہ لینی پڑیں۔ ورزش محنتی اور کام کاج
کرنیوالے اشخاص کا جسم تھکا ہوا ہوتا ہے۔ اور اُن کو نیند زیادہ آتی ہے۔
بعض کو صبح ہی جاگ آجاتی ہے۔ وہ سمجھتے ہیں۔ ابھی تو کوئی اٹھتا
نہیں۔ پھر سونے کی کوشش کرتے ہیں۔ اکثر کرکے اس وقفہ کے اندر
احتلام ہوتا ہے اس سے بچنا چاہئیے +

(۹) بستر ابہت ملائم اور گدگدا بھی عیاشوں کے واسطے ہے۔ نرم پرہیز
کرو اور بغیر نیند کے اس پر نہ لیٹو۔ چھ گھنٹہ سونا کافی ہے۔

(۱۰) دن کے وقت اپنے کام کاج میں دل وجان سے مصروف رہنا
تمام برے خیالات دور رکھتا ہے۔ من ایک طرف لگا ہو۔ دوسری طرف نہیں
جاتا ہے۔ بیکار من برائیاں سوچتا ہے۔

(۱۱) جب چار دوستوں میں بیٹھو تو عورتوں کی باتیں یا خراب لوگوں کی
باتیں نہ کرو۔ بعض لوگ ہم نے اس طرح خراب ہوتے دیکھے کہ باتیں سنکر ان کو
خیال آتا ہے کہ دیکھو یہ کیسی موجیں کرتے ہیں۔ ہم بھی موج اڑا دیں۔ منوجہاراج
نے تو برہمچاری کے واسطے عورت کا دیکھنا۔ عورت سے چھونا۔ عورت سے
بات چیت کرنا وغیرہ بھی ایک قسم کا میتھن یعنی جماع مانا ہے۔

(۱۲) ناولوں نے ہر ملک میں بہت ہی نقصان پہنچایا ہے۔ ہم نے
بہت سے مریض جریان وسرعت دیکھے۔ جن کی وجہ صرف باربار کا بھڑکاؤ
تھا۔ جو کہ ناول پڑھنے سے ہوتا ہے۔ عشق ومعشوقی کے ناول کبھی اپنا برا
اثر دل پر کرنے سے نہیں رک سکتے ہیں۔ انتشار طبیعت کو ہوتا ہے رطوبات
نکلتی ہیں۔ اور بار بار سے امراض شروع ہوتی ہیں۔ اکثر جلق وغیرہ کی قبیح

عادتوں میں انہی کے باعث پھنستے ہیں۔ کوئی رنڈی بازی جیسی عقل جسم عزت۔ دولت کے تباہ کرنیوالی سڑک پر چلنے لگتے ہیں۔

(۱۳) ایسے تھیٹر بھی جن کے اندر کوئی عمدہ خاص۔ اعلےٰ تواریخی واقعہ کے علاوہ عاشق و معشوق کے جھگڑے بکھیڑے ہوں۔ دل پر برا اثر کرتے ہیں طالب علموں کو تو ہرگز کوئی تھیٹر نہیں دیکھنا چاہیئے۔ کیونکہ چاہے اعلےٰ اور سبق آموز خیالات سے پر کھیل کیا جاوے۔ تو بھی تھیٹر والے عوام الناس کو خوش کرنے کے واسطے ایک آدھ سین ایسا بھی رکھتے ہیں۔ امید ہے کہ ناظرین ان تمام اصولوں کی پابندی سے فائدہ اُٹھاویں گے۔

قومی بُرائی

(۱۴) آخر میں مجھے اس برائی کی طرف بھی اشارہ کرنا ہے۔ جو کہ ہندوستان کے امیروں میں بہت عام ہو رہی ہے۔ مدراس کی طرف چلے جاؤ۔ بہت کم آپ ایسے امیر ہوں گے جو کہ رنڈیوں کو نہ رکھتے ہوں۔ دہلی اور یو پی میں بھی اکثر امیر رنڈیاں رکھتے ہیں۔ دہلی میں تو نواب صاحب بھی لوگ تب کہنا شروع کرتے ہیں جب رنڈیوں پر خوب دھن لٹا دیں۔ یو پی کے مندروں تک میں رنڈیوں کا ناچ ہوتا ہے۔ بیاہ شادیوں میں تو ضروری چیز سمجھا جاتا ہے۔ اور باوجود بہت کوشش ہونیکے اس برائی میں نمایاں کمی نہیں ہوئی ہے۔ بنارس میں ایک رنڈی نے اپنے مکان کے دروازے چاندی کے جڑوائے تھے۔

یہ عورتیں امیروں کی جوانی صحت اور دولت دونوں کو چوستی ہیں۔ مگر ہمارے لوگ ذرا نہیں سمجھتے ہیں۔ برادریوں میں ایسی قبیح باتوں کی بندش کا زور نہیں ہے۔ خیال کیا جا سکتا ہے کہ ایسی عورتوں کے ساتھ رہنے والے کبھی کسی اصول کی پابندی کر سکتے ہیں۔ ان کے لئے تو اصولوں کا بیان ہی فضول ہے یہ سخت خوفناک خرابی ہے جس کے برخلاف ہر طرف سے آواز اُٹھنی چاہیئے۔ میں اس پر اگر زیادہ لکھوں تو مضمون بڑھ جاوے گا۔ علیحدہ کو اشارہ کافی ہے

دوسرا ضروری اصول ورزش ہے

ورزش۔ کسرت۔ ریاضت۔ ویایام وغیرہ ایک مطلب کو ظاہر کرتے ہیں۔ انسانی جسم کی بناوٹ ہی اس قسم کی ہے۔ کہ اگر یہ چلتا رہے۔ کام کاج کرتا رہے تو تندرست رہتا ہے۔ ورنہ بیمار ہوتا ہے۔ ہندوستان کے اندر جب ورزش کا رواج تھا بڑے بڑے پہلوان یہاں ہو چکے ہیں بھیشم جیسے انسانوں کا بھی اس سرزمین میں ہونا مذکور ہے۔ جو ہاتھی کو اٹھا کر پھینک سکتے تھے۔ رام مورتی جو ہاتھی کو چھاتی سے گزار سکتا ہے۔ اپنی ساری طاقت کا نتیجہ ورزش ہی بیان کرتا ہے۔

ورزش کے مفصل فوائد جن کو جاننے ہوں وہ ہمارے تصنیف کردہ رسالے کیا میں تندرست ہوں۔ اور صحت و درازی عمر کا راز۔ میں جو ساڑھے آٹھ آنے (۸) قیمت پر ویش اپکار کتب خانہ سے مل سکتے ہیں۔ پڑھیں۔ یہاں صرف مختصراً الفاظ میں چند باتیں ذکر کریں گے۔

سنسکرت میں ورزش کے فوائد یوں لکھے ہیں۔

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥
न चास्ति सदृशं तेन किंचित्स्थौल्यापकर्षणम् ।
न च व्यायामिनं मर्त्यः मर्दयंत्यरयो भयात् ॥
नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥
वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ॥
व्यायामं कुर्वता नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ।

विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ॥
व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।
स च शीते वसंते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥

تشریح :- ورزش سے جسم بڑھتا ہے۔ خوبصورتی زیادہ ہوتی ہے۔ اعضا سڈول بنتے ہیں۔ زیادہ موٹے کو پتلا اور زیادہ پتلے کو موٹا بنانے کا اگر کوئی نسخہ ہے تو بس یہی ورزش ہے جسم کو سڈول بنانا ورزش کا پہلا کام ہے۔ خوبصورتی۔ تندرستی اور اعضا کے سڈول ہونے کا دوسرا نام ہے۔ ورزش خوبصورتی کو دن بدن بڑھاتی ہے۔ جن کے چہرہ پر مردہ پن ہمیشہ چھایا رہتا تھا۔ وہ چھ ماہ کی ورزش سے ہی قابل دید ہوتے ہوئے ہم نے اپنی آنکھوں دیکھے ہیں۔ چہرہ پر سرخی سوائے کسرتی کے اور کسی کے جسم پر نہیں آسکتی۔ ورزش کے کرنے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ ضعف ہاضمہ کے واسطے بے دام مگر سب سے قیمتی نسخہ ورزش ہے۔ ورزش کرنے والے ضعف ہاضمہ کی شکایت کرتے شاذ و نادر ہی دیکھے ہوں گے۔ ورزش سستی کی جانی دشمن ہے۔ ورزش اور سستی یا کاہلی دونوں یکجا نہیں رہ سکتیں۔ ورزشی آدمی ہر ایک کام کو بخوشی اور نہایت جلدی کر سکتا ہے۔ کسرتی ہی اکثر جلتے ہوئے مکانوں۔ ڈوبتے ہوئے لوگوں کو اکثر بچاتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔

ورزش کرنے سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔ اور بھاری سے بھاری کام کرنے کے لائق ہوتا ہے۔ طرفہ تو یہ ہے کہ بدن مضبوط اور چڑا تو موٹا ہوتا ہے۔ مگر کسرتی تو عام طور پر ہلکا پھلکا ہوتا ہے۔ ورزش کرنے سے تمام اخلاط اعتدال پر رہتی ہیں بیماری کسی کسی خلط کے بڑھ جانے یا گھٹ جانے کے سبب سے ہوتی ہے۔ ورزش بڑھی ہوئی کو گھٹانے اور گھٹی ہوئی کو بڑھانے کی عمدہ تدبیر ہے تمام امراض وات (سودا) پت (صفرا) کف (بلغم) کے گھٹنے بڑھنے سے ہوتی ہیں۔ پس اس واسطے یہ کہنا کہ ورزش تندرستی کی بنیاد ہے۔ اور تمام امراض

کا علاج ہے کسی طرح بیجا نہیں ہے اور مسٹر سینڈو کا یہ قول کہ تمام امراض کا علاج ورزش سے کیا جا سکتا ہے ہرگز غلط معلوم نہیں ہوتا۔ گویا اس اشلوک میں رشی مندرجہ ذیل اصول بیان کرتے ہیں

۱۔ ورزش سے جسم بڑھتا ہے۔
۲۔ خوبصورتی بڑھتی ہے۔
۳۔ جسم سڈول ہوتا ہے۔
۴۔ قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔
۵۔ کاہلی دور ہوتی ہے۔
۶۔ جسم مضبوط اور ہلکا پھلکا بنتا ہے۔
۷۔ اخلاط فاسد کی صفائی ہوتی ہے۔

تشریح شلوک دوم ۔ اس شلوک میں دھنونتری جی مندرجہ ذیل اصول باندھتے ہیں۔

ورزش کے کرتے رہنے سے

۱۔ محنت کرنے کی عادت ہوتی ہے۔
۲۔ تھکاوٹ کبھی پاس نہیں آتی۔
۳۔ گرمی۔ سردی وغیرہ برداشت کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔ اور
۴۔ کبھی بیماری نزدیک نہیں پھٹکتی۔

تمام امراض کا حفظ ماتقدم ایک ہے۔ مگر نہایت ہی اعلیٰ اور مجرب علاج جو ہے تو ورزش ہے کسی نے کیا سچ کہا ہے۔ ؎

جسم میں دور نہیں حالت زار ایسی ہے
پھول مرجھاتے ہیں اب فصل بہار ایسی ہے
دردِ سر بھی ہے شکایت ہے کہیں قبض ختم
ضعف بینائی کا رونا بھی ہے شورِ ماتم
عمر تو کم ہے مگر ضعف سے ہے ناک میں دم
بے رفتار بھی اُٹھتا ہے جو تکلیف سے قدم

نوجوانی ہے اِدھر اور اُدھر دل ہے مُلول
سبب ہے اس کا یہی چھوڑا جو ورزش کا اصول
خواب غفلت میں پڑے رہنے سے آرام نہ ہو
سُست اعضاء جو ہیں ان سے کبھی کام نہ ہو
شغل ورزش کی مناسب ہے ہمیشہ تائید
جتنے اشغال ہیں ورزش کے وہ ہیں قابل دید

سردی کے دنوں میں ایک ورزش کرنے والے اور ایک دوسرے آدمی کی حالت کو دیکھو تو صاف معلوم ہو جائیگا کہ ورزش کرنا کس قدر ضروری ہے۔ ورزش کرنے والا جہاں خوشی سے اپنا کام کاج کر رہا ہے وہاں ورزش کو نہ کرنے والا سردی سے سکڑ رہا ہے۔ طرفہ یہ ہے کہ ورزش کرنے سے صرف سردی برداشت کرنے کی طاقت بھی ویسے ہی پیدا ہوتی ہے۔ امراض کا مقابلہ بھی صرف کسرتی کرتا ہے۔ اول تو اس کے پاس آتے ہی ڈرتی ہیں۔ اگر خدانخواستہ آ بھی جائیں۔ تو کسرتی اس کا ایسا مقابلہ کرتا ہے کہ ان کو اپنا سا منہ لے کر پیچھے ہٹنا پڑتا ہے۔ میرے ایک دوست ایک دفعہ دق وسل سے بیمار ہو گئے۔ ڈاکٹر جواب دے بیٹھے۔ ایسے اڑے وقت میں ان کو اپنا رفیق سوائے ورزش کے جب اور کوئی نظر نہ آیا۔ تو انھوں نے باقاعدہ ورزش کی۔ آج خدا کے فضل سے صحیح وسالم تندرست مضبوط دیکھنے میں آتے ہیں۔

بڑی خوبی کی بات ورزش میں یہ ہے۔ کہ ورزش کرنے والے کو کام کرنے سے کبھی تھکاوٹ نہیں ہوتی۔ جو کہ ہماری دنیاوی بہبودی کے واسطے نہایت ہی ضروری ہے۔ پس اگر تم چاہتے ہو کہ تم کو سردی وگرمی کبھی نہ ستا سکے تم پر وبائی امراض کبھی حملہ نہ کر سکیں۔ تم کو کام کرنے سے کبھی تھکاوٹ نہ ہو۔ تم ہمیشہ تندرست رہو اور کوئی مرض تمہیں نہ ستا سکے۔ تمہیں محنت کرنے کی طاقت ہو

تو ورزش کیا کرو!

درازی عمر کا سب سے ضروری اور سب سے آسان راز ہے:-

تشریح شلوک نمبر ۳

زیادہ موٹے پن کو دور کرنے کے واسطے ورزش سے بڑھ کر اور کوئی دوائی ہی نہیں ہے ۔ کسرتی آدمی سے اس کے دشمن ہمیشہ ڈرتے رہتے ہیں ۔ اور اُسے دُکھ نہیں دے سکتے ۔ یہ ورزش ہی ہے جو کہ کاہل سے چالاک اور موٹا سے سڈول خوبصورت ۔ اور بیمار سے تندرست بناتی ہے ۔ پس اس کو کبھی نہ چھوڑنا چاہئیے ؎

ہے یہ بیکن کا قول پُر حکمت ۔ ہے ریاضت پہ منحصر صحت
جو کسرت سی کرتے ہیں کثرت ۔ اور نہیں چھوڑتے ہیں یہ عادت
رہتے ہیں تندرست اور محفوظ ۔ ہر مرض اور رنج سے محفوظ
جن کو ورزش پسند ہوتی ہے ۔ ان کی ہمت بلند ہوتی ہے
مستقل اور دلیر رہتے ہیں ۔ اور قوی مثل شیر رہتے ہیں

تشریح شلوک نمبر ۴

بڑھاپا یکایک کسرتی پر کبھی نہیں آسکتا ۔ ورزش کرنے والے کا جسم اور گوشت پوست سب مضبوط ہوتا ہے ۔ جو لوگ بڑھاپے کی مصیبتوں سے بچنا چاہتے ہیں ۔ ان کے واسطے ورزش سے بڑھ کر اور کوئی دوائی نہیں ۔ جن لوگوں نے ورزش کو اپنا رفیق بنایا ہے ۔ وہ بڑھاپے میں تندرست مضبوط اور سرخ چہرہ نظر آتے ہیں ۔ جہاں کہ دوسرے زندہ درگور ہوتے ہیں ۔ ان کے واسطے بڑھاپے کا ایک ایک سیکنڈ وبال جان ہو جاتا ہے ۔ اگر تندرستی قائم رکھنا چاہتے ہو ۔ اگر بڑھاپے کی تکلیف سے بچنا چاہتے ہو ۔ گویا بڑھاپا آیا ہی نہیں تو ورزش کو ہمیشہ کیا کرو ۔ ورزش کیمیا سے کم نہیں ہے ۔ ورزش سے غافل پہلے بوڑھے ہو کر طرح طرح کے دکھوں میں پڑتے ہیں ۔

تشریح شلوک نمبر ۵

جو آدمی خوبصورتی۔ جوانی اور بہادری سے مبرا ہو۔ اس کو ورزش خوبصورت اور جوان بناتی ہے۔

تشریح شلوک نمبر ۶

ورزش کرنے والے آدمی کو بھاری جلا ہوا کچا قابض وغیرہ چاہے کیسا ہی خراب کھانا ہو ہضم ہو جاتا ہے۔ اور کچھ نقصان نہیں کرتا۔
ورزشی آدمی کو معدہ کی شکایت کرتے کبھی آپ نہیں دیکھیں گے۔ معدہ کا تندرست رہنا تندرستی اور درازی عمر کا راز ہے۔ اور ورزش معدہ کو تندرست رکھنے کا ایک بڑا بھاری ذریعہ ہے۔ پس ورزش کو ہمیشہ کرتے رہنا چاہیئے۔ جن لوگوں کو دائمی قبض کی ہمیشہ شکایت رہتی ہے۔ جن کو بدہضمی کا عارضہ ہے جن کو بدہضمی کے دست آتے ہیں۔ ان تمام اصحاب کو یاد رکھنا چاہیئے کہ ان کے واسطے تمام ادویات سے بڑھکر دوائی ورزش ہی ہے۔

ورزش

واقعی ایک ایسا علاج ہے جس کا کوئی چیز مقابلہ نہیں کرسکتی ہے۔
ورزشی آدمی سے امراض بری طرح بھاگتے ہیں کہتے ہیں کہ ایک پنڈت کی عورت کنوئیں پر پانی بھر رہی تھی کہ ایک وئید صاحب گذرے اور پانی مانگا اس نے جلدی میں نہ دیا۔ وئید صاحب نے چلتے وقت کہا کہ تمہیں اسوقت معلوم ہوگا کہ جب تیرا خاوند بیمار ہوگا۔ عورت ڈری اور اپنے پیارے خاوند سے اس کا ذکر کیا۔ پنڈت جی نے ایک شلوک لکھ کر بھیجدیا۔ جس کا مطلب ہمیشہ سب کو ذہن نشین ہونا چاہیئے۔

"وئید صاحب! جو لوگ اپنے ویریہ (منی) کو بیفائدہ نہیں

گنواتے اور ہمیشہ ورزش کرتے ہیں اُن کو امراض اور تم جیسے
وئید نہیں ڈرا سکتے ہیں"۔
سائنس کہہ رہی ہے کہ (Foreign matter) یا فضلات
روش یل آدمی) کے جمع ہونے سے امراض ہوتی ہیں۔
ڈاکٹر لوئی کُھنی صاحب نے اپنے خیال سے علاج کا نیا علم نکالا ہے
اس کے اندر اصول کیا دیا ہے کہ مرض ایک ہے اور اس کے مختلف ظہور
کے باعث الگ الگ نظے ہیں۔ چنانچہ وہ ایک جگہ لکھتے ہیں۔
"اب ہم کو غور کرنا چاہیئے کہ جسم میں کسی قسم کے عمل سے بدنظمی واقع
ہوتی ہے۔ جو خلاف قدرت خوراک جسم میں پہنچے اس کو طبیعت حملہ آور
خیال کر کے باہر نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔ خواہ قے سے یا دست سے
یا کسی اور ذریعہ سے۔ غرضیکہ یہ خوراک اگر جبراً نہیں کی جاتی تو قبل از
وقت ضرور نکل جاتی ہے۔ اور اپنے ساتھ دوسری غذا کو اس کے ہضم
ہونے سے پیشتر لے جاتی ہے۔ ورنہ اس طرح خلاف قدرت اور ناکافی
تیار شدہ اجزا خوراک انتڑیوں میں پہنچتے ہیں۔ اور اس صورت میں
انضمام پورے طور پر نہیں ہو سکتا ہے۔ ایسے اجزا عموماً ایک قدرتی
طریقہ سے خود بخود باہر نکل جاتے ہیں۔ اور اگر کوئی جزو خون میں شامل بھی ہو
جائے تو وہ فوراً علیحدہ ہو جاتا ہے۔
یہاں تک تو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ لیکن بدقسمتی سے قدرت
کے قانون کے خلاف ورزی ہمیشہ ہوتی رہتی ہے۔ اور بار بار بلکہ
ہر روز کی جاتی ہے تو جسم اپنا کام انجام دینے کے ناقابل ہو جاتا ہے
بیرونی مادہ پہلے پہلے معدہ کے رستوں کے قریب قریب جمع ہوتے
ہیں۔ روزانہ اس فاسد مادہ کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔ مادہ ٹوٹتا ہے
اور جدا ہونا شروع ہوتا ہے۔ اب اگر یہ مادہ باہر نہ نکلے۔ تو
نیچے اوپر پھیلتا ہے اور آہستہ آہستہ جسم کے سب حصوں میں
داخل ہونے لگتا ہے۔ بڑی نالی سے یہ سر اور اعضا کی طرف

جاتا ہے۔ یہانتک کہ جسم کی حدود تک ہی جا کر رکتا ہے۔ پھر جسم اس کو سطح پر لانے کی کوشش کرتا ہے۔ لیکن اُسے کچھ مدت تک کامیابی نہیں ہو سکتی جب یہ حالت ہو جاتی ہے تو جسم سے پسینہ وغیرہ نکلنا شروع ہوتا ہے۔ اور یہ پہلے جسم کی حدود پر ظاہر ہوتا ہے۔ مثلاً پاؤں سے پسینہ نکلنا اور اس سے جسم کو آرام ملتا ہے۔ گو اس کی نسبت لوگوں کے خیالات مختلف ہیں۔ پسینہ نکلنا گو بیماری کی علامت ہے۔ لیکن اسکو مصنوعی طریقوں سے روکنے سے جسم کی بدنظمی اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اکساٹینگ کا جیسے سردی لگنا۔ سخت حرکت۔ کوئی بیرونی صدمہ یا کسی قسم کے اور اسباب اس مادہ کو جسم کی حدود سے اس رستہ پر واپس لے جاتے ہیں جس سے وہ آیا تھا۔ جوڑوں پر پہنچکر وہ مادہ عموماً ٹھیر جاتا ہے۔ اور اس طرح جسم میں ورم پیدا ہو جاتے ہیں جو جوڑوں کے پاس ہوتے ہیں۔ جیسا کہ ہم وجع المفاصل (گنٹھیا) کی حالت میں مشاہدہ کرتے ہیں۔ وہ تمام اعضا جن میں بیرونی مادہ ٹھیر جاتا ہے اپنے قدرتی فرائض کو عمدگی سے انجام نہیں دے سکتے۔ خون کی حرکت رک جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پرورش ٹھیک نہیں ہو سکتی۔ اگر اعضا پر زیادہ دباؤ پڑتا ہے تو وہ سرد ہو جاتے ہیں۔ اور پھر ان کو گرم کرنا ایک مشکل امر ہوتا ہے۔ اور یہ سردی پہلے ہاتھ پاؤں پر اور پھر تمام جسم پر پھیل جاتی ہے۔ لیکن اس کیساتھ ساتھ بیرونی مادہ جسم کی ظاہری بناوٹ میں بھی تغیر پیدا کر دیتا ہے۔ اور یہ ایک ایسی عام بات ہے کہ بہت سے آدمی اس تبدیلی کو معلوم نہیں کر سکتے۔ مگر ان ظاہری تغیرات سے پتہ لگ سکتا ہے کہ جسم میں کسقدر مواد جمع ہے"۔

اس سے زیادہ ہم یہاں درج کرنا نہیں چاہتے۔ اس سے اصول معلوم ہو گیا کہ خراب مادوں کا جمع ہونا اصلی باعث بیماری کا ہے۔ ڈاکٹر لوئی کہنی صاحب نے انہی کے دور کرنے کے واسطے ۴ قسم کے غسل نکالے ہیں۔ جو کہ

بیشک مفید ہیں۔ مگر یاد رہے کہ ورزشی آدمی کے یہ مواد فاسد کبھی جمع نہیں ہونے پاتے ہیں۔ ورزش کے سبب سے مسام کھلتے ہیں۔ خون کا دورہ جلدی جلدی ہوتا ہے۔ اور کوئی بھی مادہ چاہے کہیں ہو تحلیل ہو کر نکل جاتا ہے۔

مفرّح القلوب

جو یونانی کی ایک مستند کتاب ہے اس میں یوں لکھا ہے :-

"پوشیدہ نہ رہے کہ جو چیز کھائی جاتی ہے وہ بالکل جزو بدن نہیں ہوتی بلکہ ہر ہاضم میں تھوڑا اس سے باقی رہتا ہے۔ اور ظاہر ہے کہ یہ بقیہ ہر ہضم سے حاصل ہوتا ہے۔ اگر نہ نکالا جاوے اور تحلیل نہ ہو اور ویسا بنا رہے مدت کے بعد فساد لاوے گا تعفن ہوگا۔ امراض عفنی پیدا کرے گا۔ اگر کثیر المقدار ہوگا امراض امتلائی پیدا کرے گا۔ اور اگر قوی الکیفیت ہوگا مزاج میں بگاڑ پیدا کرے گا۔ اور بخار اسی فضلہ کا جوہر روح کو فاسد کرے گا بس احتیاط رکھنی چاہئے کہ وہ جمع ہی نہ ہو اور وہ احتیاط

ورزش ہے

کہ اس لئے کہ اگرچہ طبیعت میں یہ خاصہ ہے کہ ہمیشہ فضلات کو دفع کرنے کے درپے رہے۔ لیکن حرکت کی مدد کے بغیر ایسا نہیں کر سکتی۔

مگر سوال ہو سکتا ہے مسہل اور قے وغیرہ سے تنقیہ تھوڑی تھوڑی مدت کے بعد کیا جا سکتا ہے جس کا جواب فاضل مصنف یوں دیتا ہے :-

لیکن تنقیہ مسہلات سے اور مقیات سے خصوصاً تھوڑی تھوڑی مدت میں قوتوں کو کمزور اور اعضائے رئیسہ کو ضعیف کرتا ہے۔ اس لئے کہ ادویہ کہ مواد کو اعضا کے اندر سے نکالیں اور جذب کریں۔ بدون ہیئت کے نہیں ہو سکتی ہیں اور نیز اس طرح سے خلط صالح بھی فاسد کے ساتھ ساتھ ضرور خارج ہوتی ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مادہ غیر مقصود نکلے۔

بقراط لکھتا ہے

الدوا ینفی وبیلی - اور یہ بھی ممکن ہے کہ دوا دینے میں کوئی خطا ہو جاوے اور اس سبب سے مرض بڑھ جاوے - چنانچہ

افلاطون

ایک جگہ لکھتا ہے :-

"پلانا دوا مسہل کا اندھیرے میں پھینکے ہوئے تیر کی مانند ہے جو کبھی خطا کرتا ہے اور کبھی صواب کرتا ہے - حقیقت طبیعت اور عمل دوا وغیرہ جانچ پڑتال کے بعد یقین ہوا ہے - اور تحقیق ہے کہ فضلہ بقیہ مذکورہ جمع ہونے سے روکنے کیلئے

ریاضت سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے

اس لئے کہ وہ بدون تکلیف فضلوں کو تحلیل کرتی ہے اور طبیعت کی مددگار رہے

بو علی سینا

فرماتے ہیں :- الموافق استعمالها علیٰ جهته اعتدالها فی وقتها به غناء عن کل علاج - یعنی جو شخص بطریق اعتدال سے ریاضت کیوا سطے توفیق ہے

وہ تمام علاجوں سے بری ہے

اور ریاضت کے نہ کرنے والا اکثر دق سے بیمار ہوتا ہے "

قرشی

فرماتے ہیں :- کہ ترک ریاضت سے قوائے ضعیف ہوتے ہیں - بسبب مجوف ہونے اعضاء کے رطوبات سے کہ مانع جذب غذا کے ہوتے ہیں "

اور فائدے کسرت یعنی ریاضت کے بہت ہیں۔ تھوڑے سے بیان کئے
ہیں۔ ریاضت دفع کرتی ہے امراض مادے کو اور روشن کرتی ہے
حرارت غریزی کو۔ اور سخت کرتی ہے جوڑوں کو اور تحلیل کرتی ہے فضلات
کو اور وسیع کرتی ہے مسام کو"۔

ڈاکٹر نکولس لکھتا ہے:-

"ورزش عضلات (گوشت) و اعصاب (پٹھوں) کو طاقت دیتی ہے۔ جس سے
جسم انسان کے قوائے زیادہ عمدگی سے اپنے افعال سر انجام دے سکتے ہیں۔ ورزش
سے ٹشوز (اجزا جسم) کا مادہ گھستا ہے کم ہوتا ہے۔ محافظ پٹھے اس کی خبر پا کر دل پر
زور دیتے ہیں کہ وہ خون کو زیادہ بھیجے تاکہ نیا مادہ پیدا ہووے۔ اس سے دل کی
شرائین اور تمام خون بنانے والے اعضاء تقویت پاتے ہیں۔ خون کی جسم میں زیادہ
ضرورت ہووے تو خون بنانے کے واسطے خوراک کی ضرورت ہے۔ اس سے بھوک
بڑھتی ہے۔ ہاضمہ تیز ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں میں خون زیادہ زور سے پھینکا جاتا ہے جس
سے چھاتی کے عضلات و پردہ (ڈایافرام) زیادہ طاقت سے کام کرتے ہیں۔
اور سانس بڑھ جاتی ہے۔ چھاتی پھیلتی ہے۔ پھیپھڑے بڑھتے ہیں۔ دماغ
میں زیادہ مقدار میں زیادہ عمدہ خون جاتا ہے۔ عمدہ خون سے پٹھے زیادہ کامل
طور پر فضلات کو ...... کو نکال لیتے ہیں۔ اور اس طرح کل انسان (جسم۔ دماغ۔ روح)
زیادہ اعلیٰ اور طاقت ور زندگی سے بھر جاتا ہے"۔

اس کے برخلاف سستی بیماری کا باعث ہے جسمانی ورزش کی کمی
ضعف حرکت دل۔ کمی خون۔ کمی بھوک۔ بدہضمی۔ موٹاپا۔ تنگی چھاتی۔ کمزوری اعصاب
فضلات کا پورا نہ نکلنا اور مواد فاسد کا جمع ہونا وغیرہ کا باعث ہے جس سے
امراض کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔

زندگی کی حالت اس کا استعمال ہے۔ دانا لوگ اس کے متعلق کہتے ہیں کہ
زنگ اس کو بہ نسبت کام میں لگ کر گھسنے کے جلدی کھا جاتا ہے۔ یہ درس کتنا سچائی
کے ساتھ انسانی جسم پر عائد ہوتا ہے۔ سستی میں جسم کاہل۔ بیمار۔ بوسیدہ اور ناتواں
ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر سلیوسٹر گراہم Sylvastor graham

کہتا ہے کہ ورزش سے دوران خون بڑھتا ہے۔ اور خون ان لاکھوں بال سے باریک رگوں میں بخوبی پہنچ جاتا ہے۔ جو کہ جسم کے ہر حصہ میں موجود ہیں ؛

ورزش سے تمام اعضاء کو طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ تمام اعضاء کے افعال میں صحت اور تکمیل ہوتی ہے اور تمام نظام مناسب و باقاعدہ طور پر یکساں بڑھتا اور طاقت حاصل کرتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے۔ چک و خوبصورتی ملتی ہے۔ اور ذہنی و اخلاقی قوتوں میں پختگی اور چستی پیدا ہوتی ہے۔ در اصل ورزش جسم کیواسطے سب سے بڑھ کر قدرتی ٹانک ہے؛

ڈاکٹر بلیک ایک جگہ لکھتا ہے:۔ "جوانی میں مناسب ورزش کو ان باتوں سے چھوڑ نہیں دینا چاہیئے۔ جیسا کہ بعض کہہ دیا کرتے ہیں۔ مجھے وقت نہیں ملتا ہے آج موسم اچھا نہیں تھا یہ جگہ ورزش کے لائق نہیں ہے کسی کے سامنے ورزش کرتے برا معلوم ہوتا تھا۔ آج طبیعت سست تھی۔ ورزش کو دل نہیں چاہتا تھا۔ ورزش کا وقت کوئی نکلتا ہی نہیں ہے۔ ورزش سے جسم نرم نہیں رہتا ہے۔ ورزش جسم کے واسطے ایک ضروری شے ہے۔

ایک مشہور ڈاکٹر لکھتا ہے:۔ "ورزش سے اکثر امراض رک جاتی ہیں۔ اور کئی دور بھی ہو جاتی ہیں۔ بسیار ہی تکلیف دہ امراض کا ایک خاص تعداد کا منبع آرام دہ زندگی ہے"

ولایت کے اندر کئی پہلوان ہیں مثلاً سینڈو۔ ٹی ایچ۔ میکفیڈن وغیرہ جو کہ باقاعدہ لوگوں کو ورزشیں سکھاتے ہیں۔ امراض کا مختلف ورزشوں سے علاج کرتے ہیں۔ ورزش کے فوائد میں کئی کتب لکھ چکے ہیں۔ اور خود نمونہ بن کر دکھلاتے ہیں۔ ہندوستان تو پہلوانوں کا گھر ہے۔ یہ سب ورزش ہی کی بدولت پہلوان بنتے ہیں ؛

ورزش ایک عجیب چیز ہے کہ امراض کو بھی دور کرتی ہے اور جسمانی اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں جسم انسان کی بناوٹ ہی ایسی ہے کہ استعمال ... سے مضبوط ہے۔ لوہار اپنے ہاتھ سے ہتھوڑا چلاتا رہتا ہے۔ اس کا ہاتھ بہت طاقتور

ہو جاتا ہے۔ صحت و طاقت دونوں ورزش کے ماتحت ہیں۔

ورزش سے برہمچریہ کی حفاظت

پہلے عرض کیا گیا تھا کہ تندرستی کے اصول ایک دوسرے کے ساتھ لازم ملزوم ہیں
اور میں عرض کر چکا ہوں کہ برہمچریہ کی حفاظت کے واسطے بھی ورزش ضروری ہے
جو ورزش جو انسان نہیں کرتا ہے وہ اگر کچھ دیر مجرد رہے تو اس کو احتلام وغیرہ ہونے
لگ جاتا ہے۔ انسان کے جسم کے اندر پیدا شدہ منی ورزش سے پختہ جسم کے اندر
جذب ہو کر اس کے جسم کو مضبوط کرتی رہتی ہے۔ آغاز شباب میں اس واسطے
دماغی و جسمانی ورزش کی اور ضرورت ہے۔ آغاز شباب کا وہ زمانہ ہے جبکہ
منی جسم کے اندر خلق اور ظہور پاتی ہے۔ جسم کے اندر خاص تبدیلیاں پیدا ہوتی
ہیں۔ اور خواہشات نفسانی کا آغاز ہوتا ہے۔ اس زمانے کے اندر لڑکے
و لڑکیاں بری عادات میں پھنس جایا کرتے ہیں۔ یہی وقت ہے جبکہ جسم کو تو مضبوط
بنایا جا سکتا ہے یا ہمیشہ کیلئے بیمار۔ قدرتی طور پر اس وقت بیرج پھر جذب ہوتا ہے۔ خواہشات کا
زور ہوتا ہے مگر یہ زمانہ در اصل ویرج نکالنے کا نہیں ہے۔ یہ منی جسم کو بڑھانے
پھلنے اور مضبوط بنانے کے واسطے پیدا ہوتی ہے۔ یہ خود بھی ابھی کچی ہوتی ہے
اور اولاد کے بھی ٹھیک قابل نہیں ہوتی ہے اس واسطے اس کو جسم کے اندر
جذب کرنا چاہئے۔ اس پر ڈاکٹر یہ مان چکے ہیں کہ پیدا شدہ منی اگر خیالات خراب
نہ ہوں اور پرورش کی جاوے تو جسم کے اندر جذب ہو کر سارے جسم کو مضبوط
کرتی رہتی ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر ہال صاحب ایک جگہ لکھتے ہیں:۔

"بیرج (منی) کا بہت سا حصہ وہ بیرج جو کہ انمول ہے جو اعلیٰ طاقت رکھتا
ہے جس میں زبردست مخصوص بو ہوتی ہے پھر خون میں واپس مل جاتا ہے اور
جو ویرج کہ دوبارہ خون سے زیادہ بنتا ہے وہ وہاں بہت تعجب خیز تبدیلیاں پیدا
کرتا ہے۔ داڑھی، بال، ہڈی، آواز اور مردانہ طرز کو بدل دیتا ہے۔ ہیجڑوں
میں یہ تبدیلیاں اس واسطے نہیں ہوتیں کہ ان میں ویریہ نہیں ہوتا ہے۔ آئندہ
زندگی بھر بھی برہمچاری شخص اپنی اس طاقت کی دوسروں کی نسبت زیادہ حفاظت کر

سکتا ہے۔

غریب لوگ کیوں صحت رہوتے ہیں

غریب لوگ اسی ایک اصول کی پابندی کے باعث امیروں سے زیادہ تندرست اور مضبوط رہتے ہیں۔ ان کو قدرتاً ایسے کام کرنے پڑتے ہیں کہ ورزش ہوتی رہتی ہے اور بڑی بڑی غذائیں کھانے والوں کی نسبت وہ زیادہ تندرست ہوتے ہیں۔

نہایت ہی قابل افسوس بات یہ ہے کہ ہمارے امیر ورزش کو عار سمجھتے اور وہ ورزش کو کسر شان خیال کرتے ہیں کسی کے سامنے ان کو ہاتھ پاؤں ہلانا برا معلوم ہوتا ہے۔ دن بدن ہندوستان کمزور ہو رہا ہے۔ انگریزوں کو دیکھو عیش و عشرت کی زندگی بسر کرتے ہوئے بھی ورزش کو نہیں بھولتے اسواسطے ان کے مرد و عورت تندرست ہیں اور کم بیمار ہوتے ہیں۔ کیا یہ قابل افسوس امر نہیں ہے کہ شرابوں کی بوتلیں اڑاتے تو شرم نہ کریں۔ بری سے بری اشیاء کھایا کریں ... بعض اوقات رنڈیوں کے ساتھ بیٹھنا ناچ تماشہ میں شامل ہوتے بھی شرم نہ کریں۔ مگر ورزش کرنے ان کو شرم آوے۔

افسوس ہندوستانیوں کے کیسے برے دن آئے ہیں۔ بیماریاں بہاں بڑھتی جاتی ہیں۔ طاقتیں کم ہوتی جاتی ہیں۔ پھر بھی ہم غافل ہیں۔ پہلے یہاں ہر شخص تقریباً اکھاڑے میں جاتا یا کبڈی وغیرہ کھیلتا تھا۔ اب گاؤں میں بھی یہ باتیں کم ہو رہی ہیں

ہمارے بابو کوئی ورزش کرتے بھی ہیں تو وہ اتنی ہلکی جو کچھ وہ کھاتے ہیں اسکے تحلیل کرنے کے واسطے کافی نہیں ہے۔ مگدر۔ موگری۔ ڈنڈ پیلنے وغیرہ ان کو بے تہذیبی کی ورزشیں معلوم ہوتی ہیں۔ ایشور کرے کہ ہم لوگوں سمجھ آوے اور ورزش کرنا شروع کریں

میں صرف ڈنکے کی چوٹ ہندیوں کو بتانا چاہتا ہوں۔ کہ ان کی جسمانی تنزلی کا باعث بہت کچھ ورزش کو چھوڑ دینا ہے۔ کسی امیر کے پاس جاؤ ورزش وہ عار سمجھتا ہے۔ مجھے لالہ ... لال چند صاحب ایم۔ اے۔ ایل۔ ایل۔ بی کا بول یاد ہے۔ جب کہ امرتسر میں

مجھے انہوں نے فرمایا تھا کہ میں روزانہ صبح سڑکوں پر میلوں اس واسطے دوڑتا پھرتا ہوں کہ لوگ مجھے دیکھ کر اسکو شروع کریں۔ اور امیروں کے دلوں میں جو کسی کے سامنے ورزش کرنا ایک معیوب حرکت ہے اس کی بجائے ورزش کرنا ایک ثواب کا کام ہو جائے۔ میں دیکھتا ہوں کہ بڑے بڑے شہروں میں دکلار وغیرہ کلبیں بناتے ہیں مگر وہاں ہوتا کیا ہے۔ کوئی تھوڑے کھیلنے والے ہوتے ہیں۔ باقی کوئی تاش لے بیٹھتا ہے کوئی تکھیاں یا حقے کی بوتلیں اڑاتا ہے۔ جو ورزش کرنے والے ہیں وہ بھی کوئی ایسی ورزش نہیں کرتے کہ جس کو پوری ورزش کہا جاوے۔ لاہور کی کلب میں میں بھی داخل ہوا تھا۔ میں نے کلب کے ممبر صاحبان سے عرض کی کہ آپ مونگلی۔ مگدر۔ ڈمبل وغیرہ بھی مہیا کریں۔ جواب ملا یہ وحشیانہ کھیلیں کیوں کھیلتے ہو جبکہ مہذب آپکے واسطے موجود ہیں۔ جب دیکھا کہ لوگ نہیں سمجھیں گے علیحدہ ہو گیا۔ سوسائٹیوں کا فرض ہونا چاہئے کہ وہ ہر شہر میں ورزش خانے بنوا دیں۔ جہاں امیر و تعلیم یافتہ اصحاب اکٹھے ہو کر ورزش کر سکیں اور جو دوسرے لوگ ہیں ان کے واسطے اکھاڑے بنانے اور ورزش جاری کرنے کی کوششیں کریں اور ہر شخص کو ورزش ایسی ضروری سمجھنی چاہئے جیسا کہ روٹی کھانا۔ ہاں ایک بات اس سے ایسی وابستہ ہے۔ کہ جس کا ذکر ضروری ہے۔ اور ورزش کے ساتھ خوراک ضروری ہے۔ اگر ورزش کے ہمراہ خوراک طاقت ور نہ کھائی جائے۔ تو یہی ورزش بجائے طاقتور کرنے کے کمزور بنا دیتی ہے۔ دماغ کو خرچ کرو پھر دماغ کی مقوی اغذا نہ کھاؤ دماغ کمزور ہو جاوے گا۔ مگر دماغی محنت کے ساتھ اگر دماغی مقوی اغذیہ جاری رکھو۔ دماغ دن بدن چمکتا جاوے گا۔ یہی جسمانی حالت ہے ورزش کرتے جاؤ اور خوراک کھاتے جاؤ۔ وہ ورزش تمہارے جسم کو مضبوط طاقتور کرتی جاوے گی۔

ایک جگہ لکھا ہے کہ چاولوں سے آٹھ گنا طاقت گیہوں میں ہے۔ اور گیہوں سے آٹھ گنا طاقت دودھ میں ہے۔ اور دودھ سے ۶۴ گنا طاقت گھی میں ہے اس لئے ورزش کرنے والے شخص کے لئے **دودھ و گھی** نہایت ضروری ہیں۔ چھوٹے گاؤں میں چونکہ کسی کسی گھر میں اب بھی گائے بھینس دودھ دیتی ہیں۔ ان کی اولاد ریاضت کے کام قدرتی کرتی ہے ایک ایک بچہ شہری آدمیوں کو ایک دھکے سے گرا سکتا ہے۔ یہ وہ ہندوستان ہے۔ جہاں دودھ کا بیچنا بیٹی کے بیچنے کے برابر سمجھا جاتا تھا۔ یہ وہ ہندوستان ہے جہاں ایک ایک براہمن کو راجہ مہاراجہ ہزاروں گائیں دان کر دیتے تھے۔ ہاں یہ وہی ہندوستان ہے جہاں کرشن جی مہاراج نے گائیوں کو خود چرا کر ان کی حفاظت کرنا ہر ہندوستانی کا فرض لگایا۔ اور یہ وہی ہندوستان ہے جہاں بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ جس بھاؤ گائے کا دودھ ملتا تھا آج اس بھاؤ اس کی تھاپیاں اور

اُپلے نہیں ملتے ہیں۔ ایک آدھ چھٹانک فی روپیہ گھی ہر سال کم ہو رہا ہے۔ دودھ کی قیمت ہر سال
کچھ نہ کچھ بڑھ رہی ہے آٹھ آنے سیر دودھ کلکتہ اور سات آنے سیر بمبئی میں پی کر آیا ہوں اور لاہور
میں عمدہ دودھ چار آنے سیر نہیں ملتا ہے۔ غریب گھرانوں میں دودھ و گھی پینا اور کھانا مدت سے
بند ہو چکا ہے۔ متوسط حال لوگوں میں گھی بمر دو سیر ماہوار سے زیادہ خرچ نہیں ہوتا ہے۔ اور
دودھ شاید سارے گھر کا بڑا ہی پیتا ہو تو پیتا ہو عورتوں کے لئے اور لڑکوں کے لئے جنہوں نے مضبوط
اولاد پیدا کرنی ہے دودھ مدت سے بند ہو چکا ہے عورتیں کہتی ہیں کہ کیا عورتیں کبھی دودھ پیتی ہیں
مردوں میں بھی سب کو نہیں ملتا ہے۔ شاید بڑے امیر گھروں میں روزانہ دودھ سب کو ملتا ہو۔ میں
کہا کرتا ہوں کہ گھی ہم حکیم لوگ صرف نسخوں میں لکھا کریں گے۔ اور پنساریوں کی بوتلوں میں بند بکا
کریگا۔ ہندوستانیو! سنبھلو سنبھلنے کا وقت ہے۔ سنبھل جاؤ۔ دودھ گھی تمہاری زندگی ہے
اسے بچالو۔ دودھ دینے والے جانوروں میں سب سے افضل گائے ہے۔ ہمارے شاستروں میں گؤ
کو ماتا لکھا ہے۔ کیونکہ ساری عمر دودھ پلاتی ہے۔ ہر ہندو کا فرض ہونا چاہئے کہ وہ جب خدا
یا ایشور اس کو توفیق دے فوراً گائے رکھے۔ ہر شخص کا فرض ہونا چاہئے کہ جب اس کی تنخواہ
للعہ تک پہنچ جائے فوراً گائے رکھ لیوے میرے پاس دو گائیں تھیں۔ تجربہ سے کہتا ہوں۔
اندازاً عہ اور عہ روپیہ کے درمیان ماہوار خرچ کرنے معمولی حیثیت کا آدمی رکھ سکتا ہے عہ اسکو
روزانہ تازہ مسیح چھ پوتر دودھ مل گئے۔

گھی بازار سے چربی ملا نہ منگوانا پڑیگا۔ گائے کے اُپلے آگ جلانیکے واسطے ملیں گے نہ تو کھانے اور
پینے کو ہر وقت موجود ہے۔ دن بدن نئی نئی نعمتیں اس سے بناؤ۔ اس طرح عہ روپیہ سے زیادہ
قیمت کی چیزیں تم کو ملینگی تمہیں اور تمہارے کنبے کو تندرست رکھے گی۔ اور پھر جو بچھڑے بچھڑیاں ہونگے
وہ اس سے دام پر ہی آپ دوسرے بھائیوں کے پاس بیچ سکتے ہیں۔

گایوں کی رکھشا نہیں ہوگی جب تک ہر کسان اپنے گھر میں گائے رکھنا فرض نہ سمجھیگا شہروں
میں بڑے بڑے امیر گھرانوں میں گائیاں نظر نہیں آتی ہیں۔ دودھ گھی کی حفاظت کرنا سب کا فرض ہونا چاہئے

ورزش کا

مفصل ذکر کرنیکے واسطے تو بڑی ضخیم کتاب لکھی جاسکتی ہے۔ ہمارے رسالہ کے واسطے جتنا
نیچے لکھا گیا ہے کافی معلوم ہوتا ہے۔

مگر چند ضروری سوال ہر ایک ورزش کرنے والا کیا کرتا ہے۔ اس واسطے ہم ان کا

جواب ضرور لکھ دیا چاہتے ہیں۔

۱۔ ورزش کونسی کرنی چاہیے

اس کے واسطے کوئی کلیہ قاعدہ نہیں ہے انسانی جسم کے عضلات بیشمار ہیں۔ اس واسطے تم جتنی مختلف قسم کی ورزشیں کروگے اتنی ہی زیادہ جسم کے عضلات مضبوط ہوں گے جو ایک ہی طرح کی ورزش کرتے رہتے ہیں۔ انکے کئی عضلات کمزور بھی رہجاتے ہیں۔ اور اگر وہ دوسری ورزش کرنے لگیں، تو اپنے آپ کو بہت کمزور دیکھتے ہیں کشتی میں بہت زیادہ مقدار میں عضلات کام میں لائے جاتے ہیں۔ مگر کشتی جوانی میں بھرے نوجوانوں کا کام ہے۔ اس میں بہت زیادہ زور لگانا پڑتا ہے۔ اکثر بابو اس کو برداشت نہیں کر سکتے ہیں۔ ڈمبل کی مختلف ورزشوں میں بھی کئی عضلات کام میں آتے ہیں ڈنڈ۔ سپاٹے دوڑنا۔ مگدر۔ مونگلی وغیرہ ایسی ورزشیں بہت اعلےٰ ہیں۔ مگر صرف ایک ہی ورزش ہمیشہ کرنی ٹھیک نہیں ہے۔

اس کے علاوہ جس میں طبیعت لگا وے جس سے جسم پر اچھا اثر پڑے وہی راحت ہے۔ گتکے سے پھرتی بہت آتی ہے۔ زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ ورزش ہمیشہ ہووے۔ ورزش چند دن کرنا چند دن نہ کرنا خراب ہے۔ اور ورزشی جب ورزش چھوڑ دیتا ہے خاصکر کشتی والا، تو اکثر موٹا ہوجاتا ہے۔ کیونکہ خوراک تقریباً وہی رہتی ہے مگر اس کو ہضم کرنے والی ورزش کم ہوجاتی ہے جنکو خاص پہلوان نہیں بننا ہے۔ ان کے واسطے بہت سخت ورزش کی ضرورت نہیں ہے ضرورت تو یہ ہے کہ باقاعدہ ہو صحت کے واسطے نرم ورزش کافی ہے۔ مگر دھیان ورزش کے اندر ہونا چاہیئے۔ ورزش کے وقت دھیان خوب ورزش میں لگا ہو۔ اور تمہارا من خوب محسوس کر رہا ہو کہ اس کے اندر قوت بڑھ رہی ہے۔ اس کے ہلتے ہوئے عضلہ میں طاقت آرہی ہے اس واسطے تو سینڈو نے لکھا ہے کہ ورزش کو آئینہ کے سامنے کرنا چاہیے+ سینڈو کا بیان ہے کہ دل کی طاقت کافی بڑھ جاوے تو پھر کیا ہے۔ بدون کسی سامان کے ورزش

ہو سکتی ہے بیٹھے بیٹھے کھڑے کھڑے بازوؤں یا ٹانگوں میں خیال لیجا کر اس کے ہر ایک
عضو کو حرکت دی جا سکتی ہے اور طاقت حاصل کی جا سکتی ہے۔

تب کسی نے پوچھا۔ جس عضو کو طاقت پہنچانی چاہیں تو اس عضو کی ورزش زیادہ کریں
بدہضمی والے ایسی ورزش کریں جس سے پیٹ کے عضلات کو حرکت ہو۔ چھاتی کمزور
والے ڈنڈ، بازوؤں کی ورزش کریں۔ بازو مضبوط کرنے ہوں تو بازوؤں کی
ورزش زیادہ کریں۔ ٹانگیں مضبوط کرنی ہوں۔ تو ٹانگوں کی ورزش زیادہ کریں۔

(۲) دوسرا سوال یہ ہوتا ہے کہ

ورزش کتنی کرنی چاہیے

واقعی کثرت ہر ایک چیز کی بری ہوتی ہے۔ ورزش جس کے اس قدر فوائد بیان
ہوئے ہیں یہ بھی اگر کثرت سے کی جاوے تو کئی نقصان پیدا کرتی ہے بہت زیادہ
ورزش کرنے سے شدت پیاس۔ بدہضمی۔ قے۔ رکت پت۔ اور تھکاوٹ خشکی یا
یبوست۔ دبلا پن۔ بخار۔ دمہ۔ چلن۔ پیشاب کا سوزش سے آنا۔ اعضاء کا ٹوٹنا وغیرہ
امراض پیدا ہوتی ہیں لیکن کثرت سے بچنے کے واسطے اعتدال کے معیار
بہت کم مقرر ہیں۔ ایک شخص دوسرے کی نسبت زیادہ زور سے زیادہ دیر تک
بلا تکلیف ورزش کر سکتا ہے۔ دھنونتری جی مہاراج لکھتے ہیں کہ آدھی قوت سے
ورزش کرنی چاہیے۔ مثلاً اگر سو ڈنڈ نکالنے کی طاقت ہو تو پچاس نکالے۔
بعض جگہ اس طرح بھی لکھا ہے کہ جب ورزش کرتے کرتے چھاتی پر پسینہ آجاوے
تو سمجھو کہ کافی ورزش ہو چکی اور اس سے زیادہ ورزش نہ کرو۔ مگر یہ قاعدہ صرف
گرمیوں کے واسطے معلوم ہوتا ہے کیونکہ سردیوں میں تھکاوٹ ہو جانے کے
بعد بھی پسینہ چھاتی پر نہیں آتا۔

ورزش کے اعتدال کے معیار کا ایک اور بھی بہت اچھا طریقہ ہے۔ ورزش
کرنے کے وقت منہ بند رکھنا چاہیے اور سانس ناک سے لینا چاہیے۔ ورزش
کرتے کرتے جب سانس چڑھ جاوے۔ اور منہ کھولنے کے واسطے مجبور ہونا پڑے
تو سمجھ لینا چاہیے کہ کافی ورزش ہو چکی اور اب بند کرنی چاہیے۔ تاکہ کوئی امراض

سے سبب یا بلغم کی زیادتی کے سبب اگر ناک بند ہو اور سانس اچھی طرح سے نہ لیا جا سکتا ہو تو یہ قاعدہ غلط پڑتا ہے - عام تندرستی کی حالت میں یہ بالکل درست ہے - بعض یہ بھی کہتے ہیں کہ جس طرح کھانا کھانے کا اصول یہ ہے کہ جب ابھی دو چار لقمے کی بھوک باقی ہو کھانے سے ہاتھ اٹھاؤ - اسی طرح سے ورزش کا یہ اصول ہے کہ جب ورزش کرتے کرتے تھکنے پر آؤ تو ورزش کو چھوڑ دو +

۴ - ورزش کا وقت

ورزش کا خاص وقت مقرر نہیں کیا جا سکتا جو ایک شخص کے حالات کے مطابق ہو وہ ہی مقرر کر سکتا ہے - صبح کی ہوا کا کھانا چونکہ نہایت ہی صحت بخش ہے - اس واسطے زیادہ موزوں وقت صبح کا ہے اور وہ بھی سورج نکلنے سے پہلے - کوئی شام کو بھی کرتے ہیں مگر صحاح القلوب میں لکھا ہے کہ موسم بہار میں دوپہر موسم گرما میں شام یا صبح اور جاڑے میں سہ پہر کو بہتر ہے + کھانا کھانے کے بعد ورزش نہ کرنی چاہئے - اور نہ ہی اس وقت تک کہ بھوک لگ رہی ہو - بھوک لگے ہوئے ورزش بہت بری لکھی ہے -

چنانچہ بوعلی سینا فرماتے ہیں "اگر ریاضت کرے - درحالیکہ بھرا ہو بہتر ہے اس سے کہ ریاضت کرے درحالیکہ خالی ہو"

حکیم بقراط فرماتے ہیں: "جبکہ ہو بھوک پس بہتر نہیں ہے کہ ورزش کرے" سب سے بہتر وقت ورزش کا وہ ہے کہ معدہ غذا ہضم کر کے آنتوں کو بھیج دے یا ابھی تھوڑی باقی ہو - غرضیکہ بہت بھوک اور پیٹ بھرے کا وقت چھوڑ کر جو موافق ہو کریں -

ورزش کرتے وقت جسم پر کوئی تنگ کپڑا نہ ہونا چاہئے - بلکہ اگر ہو سکے تو لنگوٹ باندھ کر اور باقی تمام کپڑے اتار کر ورزش کرنی چاہئے - کپڑا اگر جسم پر ہو تو کشادہ ہونا چاہئے - چھاتی پر تو خاصکر ورزش کے وقت کوئی وزن نہیں ہونا چاہئے -

۴- ورزش کے بعد فوراً نہانا

ورزش کے بعد فوراً نہانا سرد پانی یا شربت پینا۔ سرد ہوا میں جانا منع ہے
قدرت فوری تغیر کو پسند نہیں کرتی۔ اندھیرے سے یکایک روشنی میں جانا یا
روشنی سے یکایک اندھیرے میں جانا آنکھوں کے واسطے اسی واسطے مضر ہے۔
ورزش کے بعد جبکہ جسم گرم ہو رہا ہے۔ خون جوش میں ہے۔ نبض تیز ہے۔ پسینہ
آ رہا ہے۔ حرارت بڑھ رہی ہے۔ اس وقت فوراً سردی پہنچانا اپنے آپ کو
تکلیف میں ڈالنا ہے۔ اور اس سے گنٹھیا کے ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ مسٹر
سینڈو ولایت کا مشہور پہلوان رائے ہی نہیں دیتا بلکہ سخت تاکید کرتا
ہے کہ ورزش کے فوراً بعد نہانا چاہیئے۔

سینڈو صاحب تحریر فرماتے ہیں

(۱) ورزش کے فوراً بعد جبکہ جسم گرم ہو مگر سانس بہت چڑھا ہوا ہو ٹھنڈے
پانی سے نہاؤ اگر پسینہ آ رہا ہو تو اور بھی بہتر ہے۔

(۲) غسل خانہ میں داخل ہونے پر گردن اور سر کو اچھی طرح تر کر لو۔ اور چھاتی
پر قریب ۲۰ دفعہ چھینٹے لگاؤ۔

(۳) اگر موسم گرما ہو غسل خانہ میں ۲ منٹ تک رہیں۔ مگر موسم سرما میں فوراً داخل
ہونے سے باہر آ جانا چاہیئے۔

(۴) غسل خانہ سے باہر نکل کر جسم کے خشک ہونے کی انتظار نہ کرو۔ تولیا
سے بھی پونچھنے کی ضرورت نہیں۔ ایک چادر اوڑھ لیں جو جسم کو خشک کر دیوے
اگر جسم پونچھیں تو نہایت جلدی پونچھ کر فوراً کپڑے پہن لو۔ مطلب یہ کہ نہانے
کے بعد جسم کو ہوا سے بالکل بچانا چاہیئے۔ اگر جسم اچھی طرح نہ پونچھا گیا تو بھی
کوئی ہرج کی بات نہیں ہے۔

مسٹر سینڈو فرماتے ہیں کہ جو اس طرح ورزش کے بعد باقاعدہ نہاتا ہے
وہ دن بدن طاقتور ہوتا چلا جاتا ہے۔ ضعف دل میں اس طرح نہانا منع کیا

ہے ممکن ہے یہ طریقہ مفید ہو۔

مگر جب تک ایسا غسل خانہ نہ ملے کہ جہاں ہوا کے داخل ہونے کا خوف نہ ہو۔ اور نہانے کے واسطے بھی پوری احتیاط نہ کی جاوے یہ مفید ثابت نہیں ہو سکتا۔ میں ان آدمیوں کو جانتا ہوں کہ جنہوں نے ورزش کے بعد نہانا شروع کیا اور وجع المفاصل سے بیمار ہو گئے۔

ورزش کے بعد اس طرح نہانا تو مضر ثابت نہ ہو۔ مگر سرد پانی پینا بہت ہی مضر ہے۔ اس واسطے اس سے کلی احتراز لازم ہے۔

سیر

ورزش کا ذکر کرتے ہوئے سیر کا بھی تھوڑا بہت بیان ضروری ہے۔ ناظرین یہ سنکر حیران ہوں گے کہ پرانی ویدک کتب کے اندر سیر کا بیان نہیں ہے۔ ورزش کی بہت تعریف ہے۔ اور واقعی ورزش ایک ضروری شے ہے۔ مگر آج کل جو نئی کتب لکھی جا رہی ہیں ان میں سیر کا بہت تذکرہ آتا ہے اور آج کل سیر ایک ایسی ضروری شے سمجھی جاتی ہے کہ حفظانِ صحت پر کوئی کتاب اس کے بغیر مکمل نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پرانی کتب سے جو کچھ پتہ لگتا ہے۔ اس زمانے کے اندر اس قسم کے گنجان شہر نہیں ہوتے تھے۔ اور مکان ہر کوئی کھلے بناتا تھا۔ سیر کی ضرورت ہم کو کیوں ہے۔ اس واسطے کہ ہم شہروں کے اندر گندی ہواؤں میں رہتے ہیں۔ گاؤں کے آدمی جو باہر سارا دن کام کاج کرتے رہتے ہیں ان کو کہئے کہ شام کو میل دو میل ہوا خوری کے واسطے جایا کرو تو وہ مخول اڑا دیں گے۔ ان کو ورزش ایک ضروری شے ہے۔

شہروں کے اندر کوئی ورزش بھی کرے تو ورزش کا پورا فائدہ نہیں ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ورزش سے تیز تنفس سے جو بہت ہوا اندر جا کر خون صاف ہوتا ہے وہ پورا نہیں ہو گا کیسے پورا ہو جبکہ اندر جانے والی ہوا موریوں کی گندی ہوا ہے اس واسطے ورزش بھی ایسے لوگوں کو باہر جا کر کرنی زیادہ مفید ہے۔ ایسے ہی لوگوں کے واسطے سیر ایک ضروری شے ہے سیر کا بڑا

مقصد کھلی اور تازہ ہوا کا حاصل کرنا ہے ۔

امیر لوگ یہاں بھی گھاٹے میں ہیں۔ وہ کھلی ہوا تو ضروری سمجھتے ہیں اور سیر کرتے ہیں۔ مگر سیر کو موٹروں اور گاڑیوں میں جاتے ہیں۔ وقت کو بچانا شہر سے بہت دور باہر کی ہوا کا لطف اٹھانا برا نہیں ہے۔ اور اس واسطے گاڑیوں میں سیر کرنا برا نہیں ہے۔ اگر وہ لوگ کسی دوسرے وقت ورزش بھی کریں۔ سارا دن بیٹھے کاروبار کرنا۔ ورزش نہ کرنا اور پھر سیر کے وقت بھی گاڑی رکھنا ان کو کاہل الوجود اور بیمار رکھتا ہے۔ کھلی ہوا سے بیشک فائدہ ہوتا ہے مگر ورزش جو تندرستی کے واسطے بڑی ضروری شے ہے نہ ہونے سے خرابی ہوتی ہے پس امیر لوگوں کو چاہئے کہ یا تو ورزش کیا کریں یا کم از کم سیر تو پیدل کیا کریں۔ جس سے ایک پنتھ دو کاج ہوں گے۔ کھلی ہوا بھی ملے گی اور کچھ ورزش بھی ہو جاویگی۔

سیر وہ چیز ہے جو دل کی فرحت کا باعث ہوتی ہے۔ مختلف نظاروں کا دیکھنا کھلی ہوا کا حظ۔ ہرے بھرے درختوں۔ بیل بوٹوں اور کھیتوں کا نظارہ بیشک جادو کا اثر کیے جاتا ہے۔ جہاں بدن کی متواتر حرکت اور کھلی ہوا کے اندر جانے کے سبب بدن ترو تازہ ہوتا ہے۔ وہاں دل پر نہایت خوش کن اثر ہوتا ہے جس سے اسکو تقویت ہوتی ہے۔ جو تقویت درازی عمر اور تندرستی کا باعث ہوتی ہے۔ سیر کرنے سے معدے کو بھی طاقت ملتی ہے۔ ہاضمہ کو استحکام ملتا ہے۔ بدن تندرست ہوتا چلا جاتا ہے۔ اعضاء و قویٰ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اور انسان آئندہ کی مختلف امراض سے بچا رہتا ہے۔

رات کو ہوا خوری اس واسطے منع ہے

کہ رات کو ایک تو مختلف نظارے نظر نہیں آتے جس سے دل کو فرحت حاصل نہیں ہوتی ہے۔ دوم مسام بھی سردی کی وجہ سے اچھی طرح نہیں کھلتے ساتھ ہی ہوا بھی ایسی عمدہ نہیں ہوتی جیسی کہ دن کو۔

پیٹ بھر کھانا کھا کر سیر کرنا بھی منع ہے

کسی ڈاکٹر کا قول ہے جو کھانا کھا کر دوڑتا ہے وہ موت کے پیچھے دوڑتا

ہے سیر کرنا اسقدر نقصان دہ نہیں مگر قوت ہاضمہ کو ضرور بگاڑتا ہے۔ کیونکہ پیٹ بھر کر کھانا کھا لینے سے بدن کی طاقت اس کو ہضم کرنے کی طرف رجوع ہو جاتی ہے اس وقت اگر چلیں گے تو طاقت کے منتشر ہو جانے کے سبب کھانا ٹھیک طور پر ہضم نہ ہوگا۔ اور بدہضمی کا باعث ہوگا یہاں تھوڑا سا لذیذ کھانا کھا کر سیر کرنا مفید ہے۔ یاد رہے کہ کھانا کھا لینے کے بعد آہستہ آہستہ ذرا ٹہلنا مضر نہیں بلکہ مفید ہے۔ ایک ڈاکٹر کا قول ہے۔

کہ صبح کھانا کھا لینے کے بعد تھوڑی دیر لیٹو اور شام کا کھانا کھانے کے بعد آہستہ آہستہ ٹہلو۔

یہاں اتنا ذکر کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد اگر لیٹو تو پہلے دائیں اور پھر بائیں کروٹ لیٹو۔

سیر میں اچانک سردی سے بچنا چاہیئے

آپ جانتے ہیں کہ سیر کرنے سے پسینہ آتا ہے۔ یہ پسینہ گرمی کے دنوں میں تو بہت ہوتا ہے۔ مگر سردیوں میں اسقدر تھوڑا ہوتا ہے کہ محسوس نہیں ہوتا ہے۔ مگر نکلتا ضرور ہے۔ یہ پسینہ اچانک سردی لگ جانے سے اگر رک جاوے تو اکثر امراض مثل دردیں۔ گنٹھیا اور سردیوں میں نمونیا۔ ذات الجنب۔ ریگ گردہ ذیابیطس وغیرہ پیدا ہو جاتی ہیں اور صحت کو سخت نقصان ہوتا ہے۔ اسواسطے احتیاط رکھنی چاہیئے کہ اچانک سردی سیر کرتے کرتے نہ لگ جاوے۔

سیر کرتے کرتے اچانک کبھی ایسا ہوتا ہے کہ منہ کا مزہ بدل گیا۔ منہ خشک ہونے لگا اور طبیعت خراب ہونے لگی اور تھوڑی دیر اور سیر شروع رکھی تو قے ہو جاتی ہے۔ اس وقت فوراً کوشش کرنی چاہیئے کہ طبیعت خوش ہو جاوے نفیس جگہ پر بیٹھ جاؤ جس طرح پر تمہارا دل خوش ہوا کرتا ہے اس طرح سے اسکو خوش کرنے کی کوشش کرو۔ کیونکہ اگر تم نے اپنی طبیعت کو ٹھیک نہ کر لیا تو کوئی بیماری لاحق ہو جاوے گی۔

جب تم سیر کو جاؤ تو کسی دوست کو ساتھ لیتے جاؤ ورنہ طبیعت خوش نہ ہوگی

مبارک ہیں وہ شخص جو اپنی عورتوں کو سیر کے واسطے ساتھ لیجاتے ہیں۔ یہ مطلب
انگریزوں سے ہے ہمارے ملک میں بھی اگر یہ رواج ہوجاوے تو اس میں کچھ
قباحت معلوم نہیں ہوتی۔ بیشک عورت کا اکیلے گھر سے باہر اپنی مرضی کے
مطابق پھرتے رہنا برا ہے اور ایسی عورتوں کے چال چلن پر شک بھی کیا
جا سکتا ہے۔ مگر جو اپنے خاوند کے ساتھ باہر جاویں اور جب جاویں اپنے
خاوند یا بھائی وغیرہ کو ساتھ لیکر ہی جاویں ان پر شک کرنا کونسے انصاف
میں داخل ہے۔ اگر یہ رواج ہندوستان میں رائج ہوجاوے تو آئے دن
عورتوں کو جو تکالیف ہوتی ہیں وہ یک قلم موقوف ہوجائیں۔ وہ عورتیں جو گلی
اور کوچوں کی سڑی ہوا کھاتے ہوئے ہی عمر گذار دیتی ہیں وہ کب تندرست
رہ سکتی ہیں اور زیادہ عمریں بھوگ سکتی ہیں۔ ورزش کا ان کو کوئی موقعہ نہیں۔
یہ بھی نہیں ہوئی تو وہ کب تندرست رہیں گی۔ اس واسطے کل قوم کمزور ہو رہی
ہے۔ کمزور بیمار۔ زرد چہرہ عورتیں ویسے ہی بچے پیدا کریں گی۔ دیہاتوں کی
عورتیں جن کو سیر کا اچھا موقعہ ملتا ہے ایسی خوبصورت وجوان ہوتی ہیں
کہ شہروں کی دس بیس عورتوں کو ایک مات کردے۔ علاوہ ازیں باہر کی
عورتوں کو شاذونادر ہی وضع حمل میں اسقدر تکلیف ہوتی ہوگی جسقدر کہ
شہر کی عورتوں کو ہوتی ہے اور شہروں میں وضع حمل میں بیشمار عورتیں مرتی ہیں
اور دیہاتوں میں شاذونادر ہی کوئی ایسا موقع ہوتا ہوگا۔ شہروں کی عورتیں
زرد چہرہ اور دیہاتوں کی سیب کی طرح سرخ چہرہ رکھتی ہیں۔ شہروں کی
عورتیں ایک میل بھر پیدل بہت کم چل سکتی ہیں اور دیہاتوں کی دس بارہ کوس
کوئی بات ہی نہیں سمجھتیں۔ شہروں کی عورتیں پست قامت اور دیہاتی
عورتیں دراز قد ہوتی ہیں۔ شہروں کی عورتوں میں سے اگر ایک کو حیض کی کچھ
نہ کچھ خرابی ہے تو دوسری کو رطوبت جاری ہے۔ مگر دیہاتوں کی عورتوں
میں یہ امراض بہت کم پائی جاتی ہیں۔ شہروں کی عورتوں میں آئے دن اسقاط
ہوتے ہیں مگر دیہات کی عورتوں میں شاید ہی کسی نے اسقاط کا حادثہ سنا
ہوگا۔ ان سب کی وجہ یہ ہے کہ شہری عورتوں کو کھلی ہوا کبھی نصیب نہیں

ہوتی۔ نہ وہ ورزش جسمانی کرتی ہیں۔ اور نہ کسی قسم کی سیر ان کو کرنے کی اجازت ہے۔ چولھا چھت اور بس یا چار دیواری ان کے بیٹھنے کی جگہ ہے ÷

سیر گرمیوں میں سورج نکلنے کے وقت اور غروب ہونے کے وقت بہتر ہے۔ مگر سردیوں میں اگر دوپہر کو موقع بن سکے عمدہ ہے ÷

سیر کے بعد اگر تھوڑا سا دودھ اور مٹھائی یا ایسی ہی کوئی اور لطیف چیز کھاؤ تو بہتر ہے۔ سیر سے آکر فوراً نہانا منع ہے۔ اس سے بھی وہ نقصان ہے جو کہ سیر میں اچانک سردی لگ جانے کے باعث ہوتا ہے۔ اور جس کا ذکر پیچھے ہوا ÷

بہت جلدی چلنا غصہ کی نشانی ہے۔ اور آہستہ چلنا بیماری کی۔ پس درمیانہ قدم اٹھاؤ ÷

جب تم سیر کو جاؤ تو کتاب وغیرہ پڑھنے کے واسطے نہ لے جاؤ۔ کیونکہ جہاں راستہ کا پڑھنا آنکھوں کو مضر ہے۔ وہاں سیر کا اصلی مدعا حاصل نہیں ہوتا ÷

خیال بڑی زبردست طاقت ہے۔ اگر سیر کے وقت تمہارا سیر میں ہی خیال نہیں تو سیر تمہیں ویسا تندرست نہیں بنا سکتی۔ جب تم سیر کو جاؤ تو کتاب وغیرہ پڑھنے کو نہ لیجاؤ ÷

سیر کے متعلق یہ کہہ دینا بھی مناسب معلوم ہوتا ہے۔ کہ جب کھلی ہوا میں سیر کیجاوے تو سانس ناک کے راستے لیا جاوے بلکہ ہر وقت ہی سانس ناک کے راستے لیا جائے کیونکہ اس سے اکثر امراض کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اور منہ سے سانس لینا کمزوری پھیپھڑوں کی نشانی ہے۔ کیونکہ اس سے اکثر امراض کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اور چنانچہ سل دق کے مریضوں اور جن کے پھیپھڑے کمزور ہوتے ہیں ان کو تو خاص ہدایت ہے کہ منہ کو بند رکھیں۔ اور ناک کے رستہ سانس لیں ÷

ایک دلچسپ کہانی

کہتے ہیں کہ ایران کا ایک امیر زادہ بہت بیمار تھا۔ اس کو معدہ کی ہاضمہ وغیرہ کی

گوناگوں شکایات تھیں۔ اور اس کی تندرستی ٹھیک نہ تھی۔ ہزارہا نعمتیں رکھتے
ہوئے بھی وہ زندگی سے بیزار تھا۔ زندگی اس کو دوبھر معلوم ہوتی تھی کوئی دن
نہ تھا جس دن اس کو کوئی نہ کوئی شکایت نہ تھی۔ بیسیوں حکیم آئے اور سب نے
اپنے اپنے نسخے بتائے۔ مگر حالت میں سے اُنیس ہوتی بھی تو چند دن بعد پھر وہی
حالت ہوتی۔ انعام و اکرام کی خواہش سے کئی حکیم اس کے پاس آنے لگے آخر
ناکام واپس آتے +

ایک حکیم عقلمند نے سب حالت کو سمجھا اور آکر عرض کی کہ اگر حکم ہو تو میں علاج
شروع کروں امیر نے کہا کہ اے حکیم! تیرے جیسے بہت علاج کر چکے۔ مگر مجھے
کوئی نہ کوئی شکایت لگی رہتی ہے۔ میری طبیعت ہمیشہ علیل رہتی ہے۔ اور
سینکڑوں نسخوں کا ڈھیر لگا ہے۔ دیکھو کونسی بات کی اس میں کمی ہے سب زور
لگا چکے مگر آرام نہیں آتا ہے۔ تو نے ان سے بڑھ کر اور کیا کرنا ہے حکیم نے عرض
کی کہ میں ان نسخوں کا علاج نہیں کرنا چاہتا۔ مگر جادو کا علاج جانتا ہوں اور خدا
چاہے اس سے آپ کو ضرور آرام آجائے گا۔ میرا جادو کبھی خالی نہیں گیا ہے
امیر نے اس کی خاطر تواضع اور مکان وغیرہ کا انتظام کیا۔ اگلے دن حکیم صاحب
ایک گولا سا لائے جس کے اوپر مخمل لپٹی ہوئی تھی۔ وزن اس کا قریب ۷ سیر کے تھا
جو کہ جادو کی تاثیر سے بیان کیا گیا۔ حکیم نے کہا کہ حضور اسے اٹھا کر اپنی باغیچی
کے ارد گرد ایک چکر صبح ایک شام کو ۷ دن تک لگا دیں۔ اور اس اثناء میں آپ
زنان خانے میں بالکل نہ جائیں کیونکہ جماع سے اس علاج میں بالکل پرہیز ہے
اس سے جن خفا ہوتا ہے +

سات دن تک اس نے ایسا ہی کیا۔ تندرستی میں کچھ فرق معلوم ہونے
لگا جادو کے علاج پر یقین ہوا۔ سات دن کے بعد آرام دیا گیا۔ اور حرم میں
جانے کی بھی ایک بار اجازت مل گئی۔ اس کے بعد جادو کی دوسری
پٹاری آئی جس کا وزن قریب دس سیر کے تھا۔ اور اسی طرح سات
دن تک ہوتا رہا صحت بڑھنے لگی۔ ایک دن حکیم صاحب نے کہا میں کھانا یہیں کھاؤں گا
دسترخوان بچھایا گیا اور دونوں کے واسطے کھانا پر تکلف چنا گیا حکیم صاحب نے کہا اے جناب

مجھے اجازت دیجئے کہ میں گھر سے اپنا کھانا منگوالوں کیونکہ ایسا کھانے کی مجھے عادت نہیں ہے۔ حکیم صاحب کا کھانا آیا جو سادگی کی ایک مثال تھی۔ ایک دال اس کے ساتھ ایک معمولی ترکاری اور روٹی اور ان میں بھی مرچ چٹ پٹے مصالحہ اور ترشیوں کے نام ونشان نہ تھے۔ امیر چلّایا کہ تم ایسی غذا کو کیسے کھاؤ گے۔ نہ کوئی اچار ہے نہ مرّبہ ہے نہ کوئی مرچ مصالحہ۔ صرف دال اور ایک بھاجی ✤

حکیم صاحب نے کہا کہ اے صاحب! چونکہ مجھے تندرستی پیاری ہے اس واسطے میں نے اپنی زبان کو خراب نہیں کیا ہے۔ زبان کو ہم آہستہ آہستہ اتنا خراب کر لیتے ہیں۔ کہ بدوں ایسی اشیاء کے لقمہ اندر نہیں جاتا ہے۔ دراصل میں اس سادہ غذا میں آپ سے زیادہ خوشی محسوس کرتا ہوں۔ جب میں اپنے ایک ایک لقمہ کو منہ میں خوب چباتا ہوں۔ تو اس میں مجھے خاص فرحت ہوتی ہے مزا آتا ہے اور میری تندرستی قائم رہتی ہے۔ میں آپ کی طرح ہمیشہ بیمار نہیں رہتا ✤

اس نے حیرانی سے پوچھا تو عمدہ غذا کھانا بھی کوئی بیماری کی نشانی ہے حکیم نے جواب دیا کہ اچھا دو پانی کے گھڑے منگوائے۔ حکیم صاحب نے اپنی تینوں اشیاء میں سے تھوڑی تھوڑی ایک گھڑے میں ڈال دیں۔ اور اس کو ڈھانک کر علیحدہ رکھ دیا دوسرے گھڑے میں امیر صاحب کے دسترخوان کی کل اشیاء تھوڑی تھوڑی ملا کر ڈال دیں۔ اور اس کو دوسری جگہ رکھ دیا۔ اگلے دن ان گھڑوں کو منگوایا۔ حکیم صاحب والے گھڑے میں دال روٹی گل رہی تھیں۔ مگر بدبو پیدا نہیں ہوئی تھی مگر امیر صاحب کا گھڑا کھولتے ہی اس سے سڑاند آنی شروع ہوئی جس سے کہ امیر صاحب نے خوہ ناک دبا لیا تب حکیم صاحب نے کہا کہ یہ سڑاند روزانہ تمہارے پیٹ کے اندر پیدا ہوتی ہے جس کا تم خیال نہیں کرتے ہو۔ اس کی موجودگی میں تم پورے تندرست کیسے رہ سکتے ہو۔ امیر کو سمجھ آئی اور اس نے آہستہ آہستہ امیرانہ غذاؤں کو کم کر کے سادہ غذا کھانی شروع کی۔ ادھر سے جادو کا علاج شروع تھا۔ کثرت جماع ہوتا ہی نہیں تھا۔ ادھر غذا کی یہ صورت ہوئی لیس پھر کیا۔ دن بدن صحت میں فرق پڑنے لگا۔ آخر جب بہت کچھ فائدہ ہو گیا۔ تو حکیم صاحب نے رخصت مانگی امیر نے بہت نذرانہ اور خلعت دی ✤

جاتے ہوئے حکیم صاحب نے یوں فرمایا کہ اے امیر تو نے دیکھا کہ میرے علاج
سے تم کو فائدہ ہو رہا ہے۔ اگر تم اس کو جاری رکھو گے۔ تو ضرور کلی صحت پاؤ گے
میں آپ کو اس علاج کا اصلی راز بھی بتلا دینا چاہتا ہوں۔ غور سے سنو اور
اس کو سمجھو:-

میں نے کوئی جادو کا علاج نہیں کیا۔ دراصل لوہے کا گولا مخمل میں بند
کر کے لایا تھا۔ میرا منشاء صرف یہ تھا۔ کہ آپ کو ورزش اور سیر کرا کر سست
زندگی سے نکل کر آپ ہوشیار زندگی کی طرف آویں۔ اس کے ساتھ ہی میں نے
تم کو کثرت جماع سے منع کیا۔ جو اکثر امیروں کو دین اور دنیا سے محروم کرتا ہے +

دراصل تندرستی کے سب سے بڑے اصول یہ دونوں ہی ہیں اپنی منی کی
حفاظت (یعنی برہمچریہ) اور ورزش کرنا۔ اور صاف ہوا کھانا۔ جب سے تم
نے ان کو شروع کیا ہے۔ تب ہی سے تمہاری حالت میں تبدیلی ہو رہی ہے
پس ساری عمر کے واسطے اپنا اصول بناؤ۔ کہ کثرت جماع سے پرہیز کریں گے
اور ورزش برابر کیا کریں گے +

اس کے ساتھ ہی سادہ غذا کے فوائد میں نے آپ کو بتلا دئے ہیں۔
جب تم تندرست بھی ہو جاؤ۔ تب بھی سادگی کو پسند کرو۔ سادہ سے عمدہ چیز سادہ
طور پر بنائی جا سکتی ہے۔ جب تم اس کو چبا چبا کر کھاؤ گے۔ تو اس میں عجیب مزا
پاؤ گے۔ غذا کو جتنا زیادہ چبایا جاوے اتنی ہی وہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔ اور جزو بدن
بنتی ہے +

اس کے علاوہ تم نے دیکھا ہو گا کہ جب تم نے جادو کے علاج پر اعتبار کیا
تو آرام جلدی شروع ہوا۔ دراصل دل کی طاقت بھی انسان کو تندرست یا بیمار
رکھنے میں بڑی مددگار ہے۔ اور اس کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ کہ تمہارا دل
تم کو ہر وقت اٹھا رہا ہے یا گرا رہا ہے۔ حکیم چلا گیا۔ اور امیر نے تندرستی کا اصل
راز پا لیا۔ اور اس پر عمل در آمد کر کے وہ عام طور پر تندرست زندگی بسر کرنے لگا
یہی اصول ہیں جن کو ذہن نشین کرانے کے واسطے ہم نے پہلے ٹریکٹ سے اس سلسلہ
کو جاری کیا ہوا تھا۔ اس وقت تک ہم برہمچریہ اور ورزش کا ذکر کر چکے ہیں

مجھے ایک ضروری قسم ورزش کی طرف آپ کا دھیان کھینچنا چاہتا تھا مگر وہ رہ گیا۔ اور اس کو اب لکھنا چاہتا ہوں۔ پھیپھڑوں کی ورزش عام کوئی بھی ورزش کرے۔ ضروری ہوتی ہے۔ کیونکہ سانس جلدی جلدی آتی ہے پھیپھڑے خوب بھرتے اور سکڑتے ہیں۔ اور عمدہ سے عمدہ ہوا خون کو صاف کرتی ہے۔ خون کا دورہ بڑھتا ہے۔ اور جسم کے مواد نکالتا ہے۔ کچھ پسینہ سے نکل جاتے ہیں کچھ [illegible] سے نکل جاتے ہیں۔ کچھ خون کے ساتھ مل کر واپس آ کر صاف ہوتے ہیں۔ کوئی سانس کے رستے نکلتے ہیں۔ کوئی پیشاب و پاخانہ کے رستے نکلتے ہیں۔

پھیپھڑوں کی ورزش

اگر خاص اس طرف دھیان کر کے کی جاوے۔ تو اور بھی بہت فائدہ ہوتا ہے ہندوؤں میں روزانہ پرانایام کرنے کی ہدایت ہے۔ پرانایام کیا ہے گہری سانس اور پھیپھڑے کی ورزش۔

گہرے سانس کی عادت ڈالنی چاہئے۔ کہ ہمیشہ گہری سانس آوے۔ گہری سانس لینے سے زیادہ مقدار میں ہوا اندر جاوے گی۔ اور خون زیادہ صاف

ہوتا ہے۔ کھلی ہوا میں کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر لمبے سانس کھینچیں۔ کچھ مدت ہوا کو اندر رہنے دیں۔ پھر باہر نکال کر ذرا روک لیں۔ اسی طرح دو چار بار کریں۔ نہایت اعلیٰ طریقہ ہے ٭

۱۲ مارچ ۱۹۲۵ء کے ریویو آف ریویوز میں ایک مضمون چھپا تھا جس کا ترجمہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے:۔

"صحت اور درازی عمر کے لئے ایک اور مفید ورزش یا عادت ہے جس کی طرف میں اپنے ناظرین کو توجہ دلانا چاہتا ہوں جو کہ اس سے واقف نہیں۔ اور وہ باقاعدہ سوچ سمجھ کر گہری سانس لینے یا ناک کی راہ پھیپھڑے کے اندر ہوا پہنچانے کی مشق ہے۔ یہ درحقیقت بہت طاقت دہ ورزش ہے۔ اس سے خون میں پورے طور پر آکسیجن بھر جاتا اور جسم بھر میں زندگی بخش خون بھر جاتا ہے جو کہ معمولی سانس لینے سے نہیں ہو سکتا۔ اس عمل سے عقل پر بھی نمایاں اثر ہوتا ہے آج کل زمانہ کی بے چین زندگی سے جذبات جوش اور غصہ بڑھ رہے ہیں اور نصف چھاتی کے اندر نامکمل دم لینے کی عادات پیدا ہو رہی ہیں جس سے انسانی جسم کمزور ہو رہا ہے۔ گہرا سانس جذبات کو قابو کرنے میں عجیب و غریب اثر رکھتا ہے۔ یہ جذبات کے اثر کو کم کرتا اور ان کو بس میں کرتا ہوا تمام وجود کو شانت کرتا ہے۔ پس اس کے کرنے سے صحت اور عمر پر ذہنی اور جسمانی لحاظ سے دوہرا اثر پہنچتا ہے۔ آرام سے سوچنے اور غور کرنے کے لئے بھی یہ ایک معاون کا کام دیتا ہے۔ اور جب تک تم اس طریق سے گہرے سانس لیتے ہوئے سوچتے رہو۔ دل کو اچھی بہرہ مند کرنے کے لئے تیار رکھو جن کی پابندی تم پر لازم ہے۔ ناظرین طریق دریافت کرنے کے انتظار میں ہوں گے سو لیجئے یا تو پیٹھ کے بل لیٹ جاؤ۔ اور ہاتھوں کو سر سے پیچھے رکھو۔ یا کھڑے ہو جاؤ یا سیدھے کندھوں کو اچھی طرح پیچھے ہٹا کر بیٹھ جاؤ نتھنوں کے ذریعے آہستہ آہستہ دم لو۔ جب تک کہ چھاتی اور معدہ دونوں اچھی طرح پر نہ ہو جائیں۔ پھر اسی طرح آہستہ آہستہ باہر کو سانس نکالو۔ جب تک کہ چھاتی اور معدہ دونوں خالی نہ ہو جائیں۔ اس کو ۶ سے ۱۲ مرتبہ

کرو۔ دن میں دو بار یا حسب ضرورت کم و بیش"۔

یہ اور اس طرح کی اور چھاتی اور آلات تنفس کی ورزشیں تندرستی کیواسطے نہایت ضروری ہیں۔ تپ دق۔ سل وغیرہ امراض ان کے کرنے والے کے پاس نہیں پھٹکتے چھاتی مضبوط ہوتی ہے پھیپھڑہ طاقت ور بنتا ہے۔ دلکو فرحت اور تقویت حاصل ہوتی ہے۔ عمر دراز ہوتی ہے۔ قوت ہاضمہ بڑھتی ہے اور عقل تیز ہوتی ہے۔ اور چستی آتی ہے۔ نیچے لکھے طریقے بہتر ہیں:-

(۱) سیدھے کھڑے ہو اور سینہ آگے کو نکلا رہے۔ شانے پیچھے کو جھکے رہیں ایک لمبا بھر کر سانس کھینچو۔ اور پھر آہستہ آہستہ باہر پھینک دو۔

(۲) چوکڑی لگا کر بیٹھو۔ اور سانس کھینچو۔ کہ چھاتی ہوا سے بھر جائے اور زیادہ گنجائش نہ رہے۔ تو کچھ دیر تک بآسانی روک سکو۔ اور پھر باہر نکالدو اور پھر فوراً اندر لے جاؤ۔

(۳) مقعد کو سکیڑ کر سانس کو اکٹھا کر کے تمام باہر پھینکدو اور جب تک بآسانی رکھ سکو باہر رکھو اور پھر آہستہ آہستہ اندر کر لو اور اسی طرح کرو۔

(۴) نمبر ۳ کی طرح سانس کو باہر نکال لو۔ اور وہاں رکھو اور پھر نمبر ۲ کیطرح اندر کھینچکر وہاں حتی المقدور رکھ کر پھر نمبر ۳ کی طرح باہر نکالو۔ اور اس طرح ۳ بار کرو۔ آہستہ آہستہ وقت بڑھ جاویگا۔ پھر تین کی بجائے چار بار پانچ بلکہ چھ کرنا شروع کر دو۔

مندرجہ بالا تینوں ورزشوں کا نام پرانایام ہے۔ بیان کرتے ہیں کہ اس طرح کرنے سے جہاں تندرستی بڑھتی ہے۔ اور دل برے خیالات سے رکتا ہے۔ وہاں خدا کی یاد میں مصروف ہوتا ہے۔ متقدمین تمام ایسی طبی باتوں کو جو کہ صحت اور درازی عمر کے واسطے نہایت ضروری ہوتی تھیں مذہبی فرائض میں اس واسطے داخل کر دیا کرتے تھے کہ لوگ ان کو بھول نہ جاویں۔ واضح رہے کہ ان ورزشوں کو نہایت احتیاط سے کرنا چاہیئے۔ ورزش۔ کے وقت ورزش ہی کی طرف دھیان ہونا چاہیئے۔ ہلنا جلنا نہ چاہیئے۔ ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے۔

(۵) کھڑے ہو کر نمبر ۲ کی طرح سانس کو کھینچیں اور بعد ازاں سانس بند رکھ کر پندرہ یا بیس قدم تک چلیں۔ اور پھر آہستہ آہستہ سانس نکال دیں۔ بعض ڈاکٹر لکھتے ہیں۔ کہ چہل قدمی اور سیر کے وقت جب تک چلیں۔ اگر اس ورزش کو کرتے رہیں غضب کا اثر ہوتا ہے۔ مندرجہ بالا ورزشوں سے چھاتی بہت بڑھتی ہے۔ اور صحت کو بہت ترقی ہوتی ہے۔ کھلی ہوا اور سبزہ زار میں یہ ورزشیں کرنی چاہئیں صبح کا وقت سب سے اعلیٰ ہے۔

ڈاکٹر اوسٹین مالمز نے اپنی ایک کتاب میں سانس لینے کے طریقوں پر بحث کی ہے۔ وہ لکھتا ہے:-

سانس کس طرح لینا چاہیئے

عام قاعدہ صرف اس کے متعلق یہ ہے۔ کہ سانس ہوشیاری سے لو۔ یعنی اگر تم قدرتی طور پر اچھی طرح سانس لینا نہیں جانتے تو مشق بہم پہنچاؤ اور ایسے موقعہ پر اس کی مشق کرو۔ جب تم بآسانی کر سکو۔ سانس ایسا گہرا لینا چاہیئے کہ تمام پھیپھڑے بھر جاویں۔ اور پھر کل باہر بھی نکالنا چاہیئے۔

اب یہ سوال ہے کہ سانس عمدگی سے کیوں لینا چاہیئے۔ یہ سوال بہت ضروری ہے۔ اس لئے اس کا معقول جواب دینا چاہیئے۔ تاکہ لوگ عمدہ طور پر سانس لینے کی مشق کریں۔ جب تک کہ کوئی بڑا مقصد مدنظر نہ ہو مشق ناممکن جب کوئی خاص غرض ملحوظ ہو تو بآسانی مشق ہو سکتی ہے۔

عمدہ طریقہ سے سانس لینا جسمانی صحت اور قواعد حفظان صحت کے مطابق ہے اس سے تندرستی بڑھتی ہے۔ عمدہ طریقہ سے سانس لینے سے شکل و شباہت عمدہ بن جاتی ہے اور جسم انسانی زندگی کا لطف اٹھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ عمدہ طریقہ سے سانس لینے سے انسان کی قوت دماغی قوی ہو کر عمدہ اور زیادہ کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اور نقاہت اور تنا سب قوا ذہنی عمدہ ہو جاتی ہے اور انسان ہر حالت کے مطابق اپنی حالت کو ترتیب دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ عمدہ طریقہ سے سانس لینے سے بے فائدہ قوت روپیہ اور وقت

ضائع ہونے نہیں پاتا۔ اس سے طبیعت اور عادت پر انسان قابو پا سکتا ہے۔

عمدہ طور پر سانس لینے کی عادت ڈالنا بہت مفید اور اچھا ہے۔ یہ قوت جسمانی کے کرتب کی مانند نہیں ہے کہ جیسے انجام دیکر آدمی کچھ عرصے تک خاموش بیٹھا رہے۔ یا جو کچھ وقفہ دیکر انجام دیا جاتا ہے۔ یہ طاقت کا کرتب نہیں ہے بلکہ عمدہ طریقہ سے سانس لینا ایک ایسا ہنر ہے۔ جو انسانی زندگی کے ہر لحظہ میں انجام دیتا رہتا ہے۔ بڑھاپے میں جا کر اسے چھوڑا نہیں جا سکتا۔ وہ اسے مرتے دم تک انجام دیتا رہتا ہے۔ اور فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

کامل سانس لینے کا طریقہ پرانی ہندو کتابوں میں یہ لکھا ہوا ہے کہ اے دیکھنے ناظرین۔ انگلستان میں بیٹھا ہوا ایک مصنف کیا لکھتا ہے۔ سانس اندر کی طرف لیجاتے ہیں یعنی سانس لینے کی جگہ کو نیچے کی طرف پھیلاتے ہیں۔ پھر اسے باہر کی طرف پھیلایا جاتا ہے۔ اور پھر سانس پھیپھڑوں کی طرف آتا جاتا ہے۔ پھر کامل ہوا باہر نکالی جاتی ہے۔ پھیپھڑے کبھی بالکل خالی نہیں رہتے مگر جہاں تک ہو سکے گندی اور ناپاک ہوا اور فضول گیس باہر نکلنی چاہئے پرانایام کا طریقہ ہی عمدہ اور کامل سانس کو ترقی دے سکتا ہے اور Deep Breathing اسی سے بنتا ہے۔ (مترجم)

ناظرین خیال کر سکتے ہیں۔ کہ کتنے آدمی ایسے طریقے سے سانس لینے کے عادی ہے۔

گاہے گاہے ایسے آدمی دیکھنے میں آتے ہیں جنہیں قدرت کی طرف سے بخشش عطا ہوئی ہے کہ وہ سانس عمدہ طریقہ پر لے سکتے ہیں۔ اور اس ہنر میں کامل معلوم ہوتے ہیں۔ مگر ہزاروں ایسے آدمی ہیں جو سانس لینے کے صحیح طریقہ سے محض ناآشنا ہیں۔ عمدہ طریقہ سے ایک دو برس تک سانس لینے کا تجربہ کر لو پھر تمہیں معلوم ہو جائیگا کہ پھیپھڑوں کی ہوا داخل کرنے کی وسعت پہلے سے دو چند معلوم ہو جائیگی۔ گویا آپ پہلے اپنے نصف پھیپھڑے ہوا سے بھرتے تھے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے۔ کہ عورتیں اندر کی طرف گہرا سانس اپنے تنگ کپڑوں

کی وجہ سے نہیں لیتی ہیں۔ اور مرد اوپر کے حصہ کا سانس بخوبی طور پر باہر نکالنے میں
غفلت کرتے ہیں۔ اس لئے یہ بہت اچھا ہو اگر عورتیں اندر کی جانب اور مرد باہر کی طرف
کا گہرا سانس درست کریں۔ اور اس کی عادت ڈالیں۔ فوراً گہرا سانس لینے کی کوشش
کرنا فضول ہے۔ اس سے کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ قاعدہ یہ ہے کہ قدم قدم چلو۔ پہلے
ایک طریقہ اختیار کرو۔ پھر رفتہ رفتہ دوسرے کی مشق کرو۔ اور اخیر میں کامل طور
پر سانس لینے کی عادت پختہ ہو جائیگی +

جو صاحب اس مضمون کو مفصل دیکھنا چاہیں وہ رسالہ صحت کے دس
اصول قیمتی ۰۰ ہم سے منگوا کر پڑھیں!

ناظرین جانتے ہیں کہ اس وقت تک ہم دو اصولوں کا ذکر کر چکے ہیں۔ برہمچریہ
ورزش۔ اب تیسرے کی باری ہے یعنی "سادہ غذا چبا چبا کر ذرا بھوک رکھ کر
خوشی سے کھاؤ" اس فقرے میں دو چار باتوں کا ذکر آجاتا ہے:۔

(۱) غذا سادہ کھانی چاہئیے۔

(۲) چبا چبا کر کھانی چاہئیے۔

(۳) پیٹ کو بہت پُر نہیں کرنا چاہئیے۔ بلکہ ذرا بھوک رکھ کر کھانے سے ہاتھ
اُٹھانا چاہئیے۔

(۴) کھانیکے وقت رنج و فکر وغیرہ کو دور کرنا چاہئیے اور کھانا خوشی سے کھانا چاہئیے سادہ غذا کھانیکی
خوبی اس کہانی سے ظاہر ہے جو کہ ہم لکھ چکے ہیں جتنی زیادہ اشیاء کو پیٹ میں ملاویں
اتنا ہی ہاضمہ پر برا اثر ہوتا ہے۔ اور مواد فاسدہ کا اجتماع ہوتا ہے +

اس وقت تمام ڈاکٹر سادہ غذا کی تعریف میں رطب اللسان ہیں۔ اور یہ بھی
کہتے ہیں کہ امیر لوگ جو بار بار کھانا کھاتے ہیں یہ مناسب نہیں ہے۔ بلکہ دو وقت
کھانا ہی ٹھیک ہے۔ ان کے علاوہ دو وقت تھوڑا سا ناشتہ اگر کوئی کرنا چاہے تو
کرسکتا ہے۔ غریب لوگ روکھی سوکھی روٹی کھاتے ہیں۔ اور کتنے تندرست رہتے
ہیں۔ ولایت میں ایک بار تحقیقات ہوئی تھی۔ کہ سب سے بڑی عمر پانے والوں
کی غذا کیا ہے۔ اس تحقیقات کا یہ نتیجہ نکلا تھا کہ جتنی بڑی عمر والے سو یا اس سے
بھی زیادہ عمر والے انسان گذرے ہیں۔ وہ سب سادہ غذا کھاتے تھے اور چٹ پٹی

خوراک سے پرہیز کرتے تھے - ہمارے ہندوستان میں خاص کر دہلی سے لیکر
بنگال تک اوپر اوپر اس قدر مرچ - ترشی - وغیرہ ہر وقت کھانوں میں استعمال کرتے
ہیں کہ توبہ ہی بھلی! یہ لوگ ہمیشہ پیٹ کی امراض سے بیمار بھی رہتے ہیں۔ روٹی اسکے
ساتھ دال جس میں نمک کے سوا کوئی مصالحہ نہ ہو۔ یا اس کے ساتھ ویسے ہی ایک
ترکاری کھانیوالے ہمارے امیروں میں نہیں ملتے ہیں۔ اگر یہ لوگ تھوڑے سے مصالحہ
پر اکتفا کریں تو بھی ہرج نہیں ہے۔ مگر وہاں تو نوبت دور تک پہنچتی ہے سُرخ
مرچوں سے سرخ ترکاریاں ہی کیوں نہ ہو جائیں۔ اور ترشی سے دانت نہ کھٹے ہوں
تو کھانے کا مزا نہیں آتا ہے اور پھر اسقدر مختلف کھانے ہوتے ہیں۔ کہ پیٹ میں
جا کر نہ جانے کس قسم کا معجون مرکب بنتا ہے۔ تھوڑا عرصہ ہوا کہ ریویو آف ریویوز
نامی مشہور اخبار کے ایڈیٹر نے ولایت کے نامی گرامی محنت کرنے والوں کی
رائیں اکٹھی کی تھیں کہ وہ کیسی غذا کھاتے ہیں۔ ولایت میں غذا بہت امیرانہ
کھائی جاتی ہے۔ شراب یا گوشت کے بغیر وہاں لاکھوں میں ایک آدھ ہو تو ہو
چاء۔ قہوہ کی تو کچھ پوچھ ہی نہیں۔ مگر تمام ان آدمیوں کی جن کی عمر ۸۰ - ۸۵ - ۹۰
سال کی تھی۔ اور دماغی محنت بھی خوب کرتے تھے۔ یہی رائے معلوم ہوتی ہے کہ غذا
میں سادہ پن اور شراب وغیرہ سے پرہیز ان کی تندرستی کا راز ہے ان رائوں میں
سے چند کا خلاصہ ہم نیچے درج کرتے ہیں *

سر تھیوڈور مارٹن

آپ جنگ واٹرلو کے دوسرے سال ۱۸۱۶ء میں پیدا ہوئے تھے۔
اسکاٹلینڈ کے اصلی باشندے ہیں۔ قانونی مہارت اور ادبیات میں خاص نام
پیدا کیا ہے۔ آپ ملکہ معظمہ وکٹوریہ مرحومہ کے مورخ خادم (وقائع نگار خاص)
قرار پا چکے ہیں۔ آپ نے پرنس البرٹ (شوہر قیصرہ مرحومہ) کے سوانحی حالات
لکھ کر خاص شہرت حاصل کی ہے۔ وہ اپنے کھانے پینے کی نسبت یہ لکھتے ہیں
"جوانی کے بعد میں نے کھانے میں صرف ایک ہی اصول کو مد نظر رکھا اور وہ بہت
عمدہ اور مفید ثابت ہوا ہے یعنی خوب چبا کر نہیں کھاتا۔ اور اس امر پر ہمیشہ اصرار

کیا کرتا ہوں۔ کہ خوراک اچھی پکی ہو۔ میں چاشنی وغیرہ سے پرہیز کرتا ہوں۔ سادگی کو ملحوظ رکھتا ہوں۔ گرم مصالحہ وغیرہ کا بھی عادی نہیں ہوں۔ اچار اور چٹنی سے بھی مجھے پرہیز ہے۔ کیونکہ ان سے مجھے نقصان ہوتا ہے۔ سادگی اور اعتدال میری زندگی کا دستور العمل رہا ہے۔

شراب وغیرہ کا شائق نہیں ہوں کبھی کبھی پانی میں ڈال کر تھوڑی سی پی لیا کرتا ہوں ادھیڑ عمر ہونے کے بعد میں نے شراب کو اور بھی کم کر دیا ہے۔ اور گذشتہ بیس سال سے پانی ملا کر پورٹ وائن پیتا ہوں اور میری یہ جسمانی ضرورتوں کے لئے کافی ہے۔ جب کبھی دماغ تھک جاتا ہے۔ تو قہوہ کا ایک پیالہ پینے سے تروتازگی اور چستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور تمباکو سے بھی عمر بھر سخت نفرت رہی اور جہاں تک ہوا اس سے اجتناب کیا گیا۔ اگر کبھی یار دوستوں کے ساتھ پینا بھی پڑا تو اس کا زہر کا سا اثر پڑا۔ سر میں درد ہو جاتا جو گھنٹوں نہ ہٹتا اور فعل قلب دھیما پڑ جاتا۔

میں بہت عدیم الفرصت ہوں اور ایک سے ایک زیادہ ضروری عقلی مشغلوں میں مصروف رہا۔ کئی کئی دنوں تک یہ کام کرنا پڑتا۔ مگر باوجود اس کے مجھ کو نشے دماغ کو تحریک و تقویت دینے کے لئے پینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کمزوری اعصاب لاحق نہ ہونے کا یہ سبب ہے کہ ایک تو قدرتاً میرا بدن بہت قوی ہے اور دوسرے ہر ایک بات میں میانہ روی کو ملحوظ رکھا۔ اور تیسرے محنت کا کام کرنے سے میری طبیعت خوش رہتی ہے۔"

ڈاکٹر سر الفرڈ رسل والس

ڈاکٹر صاحب زندہ سائنس دانوں اور محققوں کے سرتاج ہیں۔ آپ نے ڈارون کے ساتھ مل کر مسئلہ ارتقا اختراع کیا تھا۔ اور بھی کئی زبردست کتابیں بیالوجی وغیرہ پر لکھی ہیں۔ آپ جنوری ۱۸۲۳ء کو پیدا ہوئے تھے ۸۵ سال کی عمر میں آپ نے اپنے واسطے ایک قصبہ میں ایک مکان بنایا جس کا نقشہ خود بنایا اور نگرانی خود کی۔ حالانکہ عموماً لوگ اس عمر کو پہنچ کر آرام و آسائش کی طرف

ئل رہتے ہیں۔ آپ خوراک کی بابت لکھتے ہیں:-

(۱) ۲۵ سال کی عمر تک میرا یہ عالم رہا کہ جو جی میں آتا کھا لیتا۔ مٹھائیاں۔ آلو نمکین۔ گوشت وغیرہ بکثرت کھایا۔ مگر معدہ بڑا زبردست تھا۔ مگر ۶۰ سال کی عمر میں اس کی قوت میں فرق آ گیا۔ میں نے معدہ کی جز رکھنے والی اشیاء کو فوراً ترک کر دیا۔ اور زود ہضم سادہ غذا کھانا شروع کیا جس سے دمہ اور شکایات جاتی رہیں۔

(۲) پینا۔ شروع میں بیئر اور وائن بہت ہلکی مقدار میں پیا کرتا تھا مگر ۲۰ سال سے اس سے پورا پرہیز ہے جس سے میری صحت بہت اچھی رہی۔ تجربہ اور مشاہدہ کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ بڑھاپے میں الکحل کا استعمال سخت مضر ہے۔

(۳) تمباکو طالب علمی کے زمانہ میں میں نے تمباکو نوشی ترک کی تھی۔ کیونکہ اس سے طبیعت پر بہت ناگوار اثر پڑا تھا۔ میری رائے یہ ہے کہ بڑھاپے میں خاص قسم کی غذا جو موافق طبع ہو اور جسے معدہ بآسانی ہضم کر لے منتخب کر کے کھانا بہت مفید ہے۔ یہ تو انسان خود مقرر کر سکتا ہے کہ کونسی غذا میرے لئے مفید ہے اور کونسی مضر ہے۔

سر ولیم ہگنس

آپ ڈاکٹر والس سے ایک سال چھوٹے ہیں ۱۸۲۴ء کو پیدا ہوئے تھے آپ فلکیات کے زبردست ماہر ہیں۔ آپ اپنی روزانہ خوراک کی بابت لکھتے ہیں:

(۱) خوراک۔ تھوڑا سا گوشت کھاتا ہوں اور آدھ سیر کے قریب دودھ پیتا ہوں موسمی پھل اور ہری بھاجی ترکاریاں کھاتا ہوں۔

(۲) پینا۔ حاضری کے وقت قہوہ اور دودھ پیتا ہوں اور سہ پہر کو ہلکی پتلی چائے اور پانی تو میرا معمول ہے۔

(۳) تمباکو۔ میں کسی قسم کے تمباکو کے نزدیک نہیں بھٹکتا۔ مجھے اس سے سخت نفرت ہے۔

لارڈ آوری

سنہ ۱۸۳۴ء میں پیدا ہوئے تھے۔ آپ تمام زندہ عالموں کے مقتدا سمجھے جاتے ہیں آپ نے انواع انسانی وحشی اقوام کے رسم و رواج۔ جانوروں اور ملکوں کے حالات معلوم کرنے میں اپنی زندگی بسر کی ہے۔ سابق میں آپ کا نام سر جان لبک تھا مگر خدمات عظیمہ کے صلہ میں لارڈ کا خطاب پایا۔ آپ کئی مشہور کتابوں کے مصنف ہیں۔ ساہوکاری اور تاجری کاروبار میں بھی خاص دستگاہ رکھتے ہیں۔ آپ تمباکو اور الکحل دونوں سے پرہیز کرتے ہیں۔ آپ کا قول ہے:۔

(۱) خوراک سادہ اور تھوڑی کھاؤ۔

(۲) الکحل ذرا بھی پیو۔ اگر نہ پیو تو اچھا ہے۔

(۳) کسی قسم کا تمباکو مت پیو۔

سر چارلس اسٹیلے

سنہ ۱۸۳۴ء میں پیدا ہوئے تھے۔ آپ موسیقی کے استاد یکتا ہیں اور اسی فن کے ذریعہ سے دنیا کے گرد چکر لگا چکے ہیں۔ کئی ممالک کی خوراک کھائی اور مختلف اقسام وغیرہ کی آب و ہوا وغیرہ کا تجربہ حاصل کیا جیسے سیاحوں کو ایسی چیزوں کا تجربہ کرنا پڑتا ہے۔ آپ کی غذا کی بابت یہ رائے ہے:۔

(۱) کوئی چیز بھی کھاؤ جو ناموافق نہ ہو۔ مگر اعتدال کے ساتھ کھاؤ۔

(۲) کوئی پینے کی چیز ہو پیو۔ کوئی ہلکی شراب۔ یا سادہ پانی مگر وہ بھی اعتدال کے ساتھ۔

سر جان گورسٹ

آپ کی ولادت سنہ ۱۸۳۵ء کی ہے۔ علم المعاشرت اور کارہائے رفاہ عام کے لئے خاص نام پیدا کر چکے ہیں۔ بڑے جہاندیدہ بزرگ ہیں۔ بہت کام کرنے والے اور محنتی آدمی ہیں۔ آپ کی خوراک کے بارے میں یہ رائے ہے:۔

(۱) کھانے میں اعتدال رکھو۔ دوسرے کھانے کے وقت کچھ کھاؤ۔ جوں جوں عمر بڑھتے ہوتے جاؤ گوشت کی مقدار گھٹاؤ۔

(۲) خالص پانی کے سوا اور کوئی چیز مت پیو۔

(۳) تمباکو وغیرہ سے بھاگو۔ اور یہ چیزیں توانائی کی معاون نہیں ہیں۔

ڈاکٹر جان کلفرڈ

کی سنہ ۱۸۳۶ء کی ولادت ہے۔ یہ ایک نامی گرامی دینی مقتدا ہیں جو اپنی گوناگون لیاقتوں کے لئے دور و نزدیک مشہور ہیں۔ مذہبی دنیا میں آج کل ایسا فصیح اللسان کوئی واعظ نہیں ہے۔ آپ انگلستان کے اس فرقے کے ہادی ہیں جو کہ نان کنفرمسٹ کہلاتا ہے۔ آپ کی خوراک کی نسبت یہ رائے ہے:

(۱) خوراک کے کھانے کے بارے میں یہ اچھا سمجھتا ہوں کہ گوشت کی مقدار گھٹائی اور پھل و سبزی کی مقدار بڑھائی جائے۔ جہانتک ہو سکے مقدار کا پورا پورا خیال رکھا جائے۔ زیادہ مت کھاؤ۔

(۲) پینا۔ میں الکحل نہیں پیتا۔ گرم پانی۔ دودھ اور تھوڑی سی چائے پیتا ہوں۔ اور تمباکو وغیرہ کچھ نہیں پیتا۔

ڈاکٹر فیرٹرن

آپ سنہ ۱۸۳۸ء میں پیدا ہوئے تھے اور سنہ ۱۹۱۱ء میں مرے۔ یہ اسکاچ نسل سے نہایت نامور اور عالم دینیات برسوں تک منسفیلڈ کالج آکسفورڈ کے پرنسپل رہے۔

آپ شراب اور تمباکو کے سخت دشمن تھے مگر گالف کھیل کے بڑے شائق تھے اور اس کے ساتھ ہی اکثر پیدل چلنے کے عادی تھے۔

مسٹر برنارڈ شا

آپ ایک مشہور ڈراما نویس ہیں جن کی شہرت دور تک پہنچ چکی ہے۔ آپ

خوراک کی بابت لکھتے ہیں۔

(۱) ۲۷ سال سے مجھے گوشت سے نفرت ہے۔ اور اس کا جو نتیجہ ہوا وہ پبلک پر ظاہر ہے۔

(۲) میں الکحل بھی نہیں پیتا۔

(۳) تمباکو۔ مجھ سے تمباکو کی نسبت پوچھنا گویا میری توہین کرنا ہے۔ آپ کیوں مجھ پر ایسا الزام لگاتے ہیں جس کے ثابت کرنے کے لئے آپ کے پاس کوئی ثبوت نہیں۔

جنرل بوتھ

مکتی فوج کے بانی اور سپہ سالار جنرل بوتھ ۱۸۲۹ء کو پیدا ہوئے تھے۔ خوراک وغیرہ کی نسبت آپ کا یہ خیال ہے:۔

(۱) کھانا۔ میں اوروں کے واسطے کھانے کا کوئی قاعدہ نہیں مقرر کر سکتا فقط اتنا کہتا ہوں کہ اپنے واسطے اپنے تجربے سے مقرر کر لو کہ کونسی غذا قوت بخش ہے پھر اسکی اتنی مقدار کھاؤ جس سے جسم کی طاقت اور توانائی قائم رہے۔ برسوں سے میں نے مچھلی۔ گوشت۔ اور مرغی نہیں کھائی ہے۔ میری غذا روٹی۔ مکھن۔ پنیر۔ سبزیاں اناج ہے۔ اور کبھی کبھی تھوڑے سے پھل کھا لیا کرتا ہوں۔

(۲) پینا۔ میں چائے گرم دودھ کے ساتھ پیتا ہوں اور جب پیاس لگتی ہے تو سوڈا ملا ہوا سادہ پانی پیتا ہوں۔ میں منشیات اور رنگین خوشبودار چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں۔

(۳) تمباکو۔ میں تمباکو وغیرہ کوئی شے استعمال نہیں کرتا۔ دماغ کو تحریک دینے کے لئے کسی چیز کی ضرورت نہیں ہے مجھے صرف اسپات کی خوشی ہے کہ خدا کا مجھ پر خاص فضل ہے اور میں لوگوں کی خدمتگذاری میں مشغول رہتا ہوں۔

مسٹر ٹامس ہارڈی

۱۸۴۰ء میں پیدا ہوئے تھے۔ نامی گرامی شاعر۔ ناول نویس اور فلاسفر ہیں

کھانے پینے کی بابت آپ لوگوں کو حسب ذیل مختصر نصیحت کرتے ہیں:۔

(۱) حیوانی خوراک یعنی گوشت زیادہ مت کھاؤ

(۲) الکحل اگر پینا ہو تو بہت تھوڑی پیو

(۳) تمباکو وغیرہ سے قطعی پرہیز کرو

سر لوک فلڈس

سر لوک فلڈس ۱۸۴۳ء میں پیدا ہوئے تھے۔ آپ نے نقاشی کے فن میں کمال حاصل کر رکھا ہے۔

(۱) خوراک میں میری نصیحت یہ ہے کہ سادہ غذا باقاعدگی سے بھا جو کھایا کرو اور اس کی مقدار بھی اپنے واسطے مقرر کر لو یعنی یہ کہ تم کتنی کھا کر ہضم کر سکتے ہو لیکن یہ کہ تمہاری جسمانی ضرورت کے لئے کتنی درکار ہے اسی پر کاربند ہو تو بہت اچھا ہے اگر اس سے تجاوز کرو تو نقصان اٹھانا پڑے گا۔ اور اس امر کا یقین دشوار نہیں ہے اپنی عادت کا پتہ عمر اور جسم کی حالت سے بآسانی ہو سکتا ہے کہ کونسی چیز موافق ہے اور کونسی ناموافق پس لوگوں کو میری یہی نصیحت ہے جو عمر درازی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ڈاکٹر بھی اس سے بہتر صلاح نہیں دے سکیں گے

پروفیسر سیس

آپ ۱۸۴۶ء میں متولد ہوئے تھے۔ آپ ہل اور لسو یہ کے آثار قدیمہ اور پرانی تاریخ کے آکسفورڈ میں استاد ہیں۔ آپ ایک نامی عالم اور محقق ہیں گوشت سے زیادہ سبزی ترکاریوں کے شائق ہیں۔ آپ کی جائے خوراک کی نسبت حسب ذیل ہے:۔

(۱) غذا دن کے وقت تھوڑی کھاؤ گے وقت مقررہ پر باقاعدگی سے کھاؤ جب دن بھر کا کام ختم ہو چکے تو پھر بیشک پیٹ بھر کر کھاؤ یعنی گوشت کا بہت شائق نہیں ہوں اور اسے بہت ہلکی مقدار میں کھاتا ہوں۔

مسٹر ہائلس چو کنگ

آپ کی پیدائش ۱۸۵۱ء کی ہے۔ آپ ناول لکھ کر بہت نام حاصل کر چکے ہیں ڈاکٹر کالفراڈ کے ہمخیال ہیں۔ آپ الکحل سے پرہیز کرتے ہیں مگر تمباکو پیتے ہیں۔ غذا کے بارہ میں آپ کی رائے حسب ذیل ہے:۔

(۱) خوراک میں سادگی پسند ہوں۔ مزیدار اور لذیذ کھانوں سے پرہیز کرتا ہوں مگر میں خالص سبزی خور نہیں ہوں تھوڑی مقدار گوشت کی کھا لیتا ہوں۔

مسٹر ہیری جانسٹن

آپ ۱۸۵۸ء میں پیدا ہوئے تھے۔ بڑے سیاح۔ نامور مصنف اور ایک نامی محقق ہیں۔ سفارت گری کے فرائض بھی کامیابی سے انجام دے چکے ہیں اور لیکچر دینے میں بھی کمال حاصل کیا ہے۔ اُستاد بھی بہت اعلےٰ پایہ کے ہیں۔ الغرض آپ ہر فن مولا ہیں۔

(۱) بیس سال کی عمر کے بعد خوراک کی مقدار میں تخفیف ہونی چاہیئے۔ جو کچھ کھاؤ خوب پکا ہؤا ہو اور سادہ ہو۔ اگر ہو سکے تو دوبارہ پکا ہؤا گوشت یا مچھلی مت کھاؤ۔ میں گوشت پر سبزی کو ترجیح دوں گا۔

مسٹر فوربس رابرٹسن

مسٹر رابرٹسن کی ۱۸۵۳ء کی پیدائش ہے۔ آپ نے خاص شہرت ایکٹری کے سبب سے حاصل کی ہے۔ اور برطانیہ کے تمام ایکٹروں سے بڑھ گئے ہیں۔ آپ خوراک کی بابت یہ لکھتے ہیں:۔

(۱) خوراک سادہ اور وقت مقررہ پر کھاؤ۔

(۲) الکحل ذرا سی پیو تو کچھ حرج نہیں۔ میں ہفتوں تک نہیں چھوتا۔

(۳) میں سگرٹ پیتا ہوں مگر بہت تھوڑا۔ اس کا نہ پینا بہت اچھا ہے

اس سے ہم اس بات پر بحث کر چکے ہیں کہ کھانا سادہ کھانا چاہئے اب ہم آپ کو بتلانا چاہتے ہیں کہ

کھانا چبا چبا کر کھانا چاہئے؟

غذا کے متعلق ضروری اصولوں میں سب سے اول اگر کوئی قابل ذکر ہے تو وہی ہے جو کہ مندرجہ بالا عنوان سے ظاہر ہے کیونکہ ہمارے لوگ اس کی پرواہ نہیں کرتے ہیں۔ پنجاب میں تو مشہور ہے کہ عورت کا اشنان اور مرد کا کھانا بہت ہی جلد ہونا چاہئے۔ منہ کے اندر وہ اتنی چیزیں غذا کیلئے فائدہ بتاتی ہیں۔ اگر ہم کھانے کو اندر ہی پھینکتے جاویں۔ دانت کاٹنے اور ٹکڑے ٹکڑے کرنے اور پیسنے کے واسطے علیحدہ علیحدہ موجود ہیں۔ زبان ذائقہ دیکھتی ہے۔ لعاب کی غدود اپنے اندر سے ایک لعاب نکالتی ہے جس کا بڑا کام خوراک کے اندر نشاستہ دار مادہ کو ہضم کرنا ہے۔ ہماری روٹی میں نشاستہ ہے۔ ہمارے آلو وغیرہ ترکاریوں میں نشاستہ ہے۔ اس کے ہضم کا انتظام منہ کے اندر ہی ہے۔ غذا کو اچھی طرح چبا کر اس لعاب کو پورے طور پر داخل ہونے کا اس کو وقت نہ دیا جائے تو نتیجہ صاف یہ ہوتا ہے کہ ایسی اغذیہ ہضم نہیں ہوتی ہیں یا بہت کم ہوتی ہیں اور وہ طرح طرح کے امراض کا باعث بنتی ہیں۔ ایسے ہی غذا اگر پورے طور پر باریک نہ ہو تو بھی ٹھیک طور پر ہضم نہیں ہوتی ہے۔ یا معدے کے اندر بہت دیر تک پڑی رہتی ہے اور معدہ پر بڑا سخت بار پڑتا ہے جس سے کہ وہ دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ نہ ہی کم ہضم شدہ غذا سے اس کے قوت دینے والے اجزاء کافی طور پر نکل کر تحلیل ہو کر جسم کے اندر جسم کو طاقت دینے کے واسطے جا سکتے ہیں پس اگر تندرست رہنے کی خواہش ہے تو غذا کو چبا چبا کر کھاؤ۔ جتنا چبایا جاوے تھوڑا ہے تو بھی عام اندازہ یہ ہے کہ ایک لقمہ کو کم از کم ۲۵ بار سے لیکر ۴۰ بار تک چبانا چاہئے۔ عام حالات میں یہی کافی ہے۔

امریکہ میں ایک ڈاکٹر ہوریس فلیچر صاحب ہیں انہوں نے اس معاملہ میں یہاں تک لکھا ہے کہ۔

وہ کہتے ہیں کہ کوئی مرض نزدیک نہیں آسکتی ہے اگر انسان ٹھیک طور پر چبا چبا کر کھانا کھاوے۔ اور کمزوری تو ہونی ہی ناممکن ہے۔

آپ خود ۶۰ سال کی عمر کے تھے جبکہ تمام ڈاکٹروں نے ان کو جواب دیا ہوا تھا صرف کھانا چبا کر کھانے سے مضبوط اور تندرست ہوئے کہ وہ بڑے بڑے پہلوانوں کا مقابلہ کیا۔ اور امریکہ کے بڑے بڑے ڈاکٹروں نے ان کے اصول کی تائید کی آپ نے ایک ضخیم کتاب

"اے۔ بی۔ زیڈ آف ورنیوٹریشن"

لکھی ہے جس کے اندر اس مضمون پر ایسی دلچسپ بحث کی ہے کہ اس کو پڑھتے ہوئے یہ معلوم ہوتا ہے کہ اگر کوئی ٹھیک طرق تندرست رہنے کا اور صحت حاصل کرنے کا ہے تو یہی ہے۔ میرا ارادہ تھا کہ اس کا ترجمہ اخبار میں کیا جائے مگر یہ لمبا کام ہے اور علیحدہ کیا جاوے گا۔ اس سلسلہ کے اور بھی اس کا خلاصہ بتانا ضروری ہے۔ اور وہ ہم کو خود

ہورسین فلیچر صاحب

کی قلم سے مل گیا ہے۔ آپ نے ولایت میں ایک اخبار میں مضمون لکھا تھا۔ میں اس کو یہاں نقل کرنے سے رک نہیں سکتا۔ جتنا ڈاکٹر صاحب نے لکھا ہے کوئی اتنا نہ کر سکے تو بھی جتنا کوئی کر سکے یعنے چبا کر کھا سکے گا۔ اتنا ہی تندرست ہو گا۔

۱۲ سال پہلے اس پر مضحکہ اڑایا جاتا تھا۔ مگر اب بڑی بڑی یونیورسٹیوں اور میڈیکل کالجوں میں اس کی تعلیم دی جاتی ہے۔ آپ کا مضمون بجنسہ یہاں درج کیا جاتا ہے۔

میں نے ساٹھ سال کی عمر میں اپنے تئیں کیسے جوان بنایا؟

(اپنی قسم کا پہلا علمی مضمون از جناب ہورسین فلیچر صاحب)

۲۰ سال کا عرصہ ہوا کہ ۴۰ برس کے سن و سال میں میرے بال سفید ہو گئے

اور میرا وزن ۲۱۷ پونڈ ہوگیا جو کہ میرے ۵ فٹ ۶ انچہ قد کے لحاظ سے درحقیقت ۵۰ پونڈ زیادہ تھا۔ تقریباً ہر ایک چھ مہینے کے بعد انفلوئنزا مجھے آدبایا کرتا تھا۔ بدہضمی مجھے سخت دق کرتی تھی۔ تھکے ماندہ خیالات کا شکار اور ۴۰ برس کی عمر میں بڈھا ہو کر میری صحت و طاقت بالتعجیل گھٹتی جاتی تھی۔ اس وقت میں نے زندگی کے بیمہ کی پالیسی کے لئے درخواست کی اور ممتحان طبی نے میری نسبت یہ رائے ظاہر کی کہ کمپنی کو اس کی زندگی بیمہ کرنے سے بہت خطرہ ہوگا۔

اس لئے میری رہی سہی امید کا بھی فیصلہ کر دیا۔ مجھے موت کا چنداں خطرہ نہ تھا۔ کیونکہ سالہا سال سے مجھے موت پر بہ تسکین خاطر نگاہ کرنے کی عادت ہوگئی تھی۔ مگر ساتھ ہی اس کے زندہ رہنے کی ایک زبردست خواہش میرے دل میں موجود تھی۔ اور میں نے اسی وقت مصمم ارادہ کر لیا کہ میں اس معاملہ کی تہ کو پہنچوں گا۔ اور اگر ممکن ہوا تو میں اپنے آپ کو دھمکی دینے والی موت سے بچا لوں گا۔

میں نے اس امر کو محسوس کیا کہ جو کام پہلے کرنا چاہئے وہ یہ ہے کہ اگر ہو سکے تو میں دنیاوی کاروبار کو بند کر دوں۔ تاکہ میں اپنی ساری توجہ چند سال اور زندہ رہنے کے متعلق مطالعہ پر لگا سکوں۔ یہ کام میرے سے ممکن ہو گیا اور میں نے تحصیل زر سے بھی مصروف رہنے سے قطع تعلق کر لیا۔ اور صحت کی تلاش میں لگ گیا۔ کچھ عرصے تک تو میں نے دنیا بھر کے مشہور علاجوں کا تجربہ کیا۔ جن سے کبھی کبھی امید کی جھلک پیدا ہو جایا کرتی تھی۔ مگر آخر الامر مجھے ناکامیابی ہی ناکامیابی ہونے سے مایوسی کا سامنا کرنا پڑا۔ بالآخر صحت بدنی کی کمزوریوں کی عقدہ کشائی کے آثار جو مجھے معلوم ہوئے کچھ تو محض یہ امور اتفاقیہ تھے اور کچھ ایسے نہیں تھے۔ گلولیسٹن اور ٹرینکس کے شہروں میں میرے دل میں یونہی خیال پیدا ہوا تھا کہ اپنی گھٹتی ہوئی صحت کو روبہ زوال ہونے سے میں روک سکتا ہوں اور جب میں ایک فیثاغورث کے مقلد خلاسغر کے پاس گیا تو اس خیال کو اور بھی تقویت ہوگئی یہ صاحب جنوبی البوسینیا میں ایک دور افتادہ جاگیر کے مالک ہیں اور یا دو واقع ملک فرانس کے قریب بھی ان کا ایک جنگل (رکھ) مگر موٹا کا ہے۔۔ وہ مسٹر گلیڈسٹون

کا معتقد تھا اور انگلستان کے اس بزرگ اعظم نے اپنے بچوں کی رہبری کے لئے جو پورے طور پر خوراک چبا کر کھانے کا قاعدہ مقرر کیا تھا۔ اس کی پوری پوری پیروی کرتا تھا۔ میرے دوست ساکن بوسینیا اس کی توانائی کو زیادہ کھانے سے محفوظ رہنے پر اور اپنے کاروبار کی وجہ سے جو ورزش ہو جایا کرتی تھی اس پر معلول کرتے تھے۔ لیکن یہ خیالات کچھ ایسے نہیں جو دیر پا اثر کر سکتے۔ ایک دن مجھے کچھ نامکمل معاملات کا دوبار کی طرف متوجہ ہونے کے لئے چکاگو بلایا گیا لیکن ان کا فیصلہ ہونا آسان نہیں تھا۔ اور مجھے اس مغربی شہر میں رک کر وقت گذارنا پڑا۔ سنہ ۱۸۹۸ء کا ذکر ہے اور اسی وقت سے میں نے سادہ کھانے اور صحت پر جو اس کا اثر ہوتا ہے اس کے متعلق بغور خیال کرنا شروع کیا۔ میں نے بہت کتب کا مطالعہ کیا اور مجھے کسی بھی دو مصنفین کی رائیں یکساں معلوم ہوئیں جس سے میں نے یہ نتیجہ نکالا کہ درحقیقت کسی کو ابھی اصلیت کا پتہ نہ لگا ورنہ کچھ نہ کچھ اتفاق رائے تو ضرور ہوتا۔

پس میں نے

پڑھنے کو تو بالائے طاق رکھا اور دل میں سچی مادر مہربان یعنی قدرت سے صلاح مشورہ لینے کی ٹھانی۔

آغاز میں میں نے یہ دریافت کرنے کی کوشش کی کہ قدرت کا یہ منشا کیوں ہے کہ ہم ضرور ہی کھا دیں اور یہ کھانا کب اور کس طرح چاہیئے۔ میری تحقیق کی کنجی تو یہی تھی کہ مجھے قدرت کے نیک ارادوں پر پورا اعتقاد تھا کہ وہ ہماری صحت اور خوشی کو ہر صورت میں بڑھایا چاہتی ہے اور یہ بھی یقین تھا کہ ہماری صحت کی کمی کا باعث کسی نہ کسی نیک رضیا منشا نہ قانون کی خلاف ورزی ہی ہے۔ مسر سچا غذا میں کوئی نہ کوئی نقص ضرور ہوگا۔ بس لئے اپنے دل میں غور کرنا شروع کیا کہ اگر قدرت نے ہمیں ذاتی ذمہ داری دی ہے تو ذمہ داری غذا کو لیجانیوالی نالیوں کے تیرہ تارتہ اور صلقوں پر نہیں ہے۔ جہانکہ ہمارا اس پر کچھ بس نہیں چل سکتا۔ پس نقص یا نقائص محولہ کا ارتکاب اس وقت سے پہلے ہوتا ہوگا۔ جبکہ غذا کو حلق کے نیچے

لے جایا جاتا ہے مجھے عقل انسانی نے گواہی دی کہ بس سارے مسئلہ کی گرہ کشائی اسی گرہ کو کھول لینے سے حاصل ہو جاوے گی۔ اب صرف خلاء دہن کا مطالعہ بھی امر زیر بحث تھا۔ اور اس بارہ میں پہلا خیال یہ تھا۔

کہ وہاں کیا واقعہ ہوتا ہے؟

جواب ملا قوت ذائقہ جو کہ ذائقہ سے بہت ہی ملتی ہے اور اس میں مشکل تمیز ہو سکتی ہے۔ احساس لعاب چبانا۔ اشتہا زبان اور دانت وغیرہ وغیرہ۔

میں نے پہلے پہل قوت ذائقہ سواد (مزہ) کا بغور مطالعہ کیا جس سے یہ امر ضروری ہوا کہ جب تک ممکن ہو خوراک کو منہ میں رکھا جاوے۔ تاکہ اس کی چال ڈھال کا بخوبی پتہ چل جاوے۔ اور جب میں نے خود اس کا تجربہ کیا تو جدید خوشگوار احساس کے عجائبات مجھ پر روشن و ہویدا ہونے لگے۔ ذائقہ کی نئی خوشیاں معلوم ہونے لگیں۔ اشتہا نے نیا ڈھنگ اختیار کر لیا۔ اور آخر الامر خاص دریافت کا انکشاف ہوا جو کہ یہ ہے۔ مجھے معلوم ہوا کہ ہم میں سے سب کے منہ میں ایک ایسی چیز ہے جس کا نام میری اصطلاح میں

فود فلٹر (Food Filter)

(غذا کو چھانتے والا) ایک خاص عضلاتی دروازہ جو کہ منہ کے آخیر پر واقع ہے جہاں کہ چبانے کے زمانہ میں حلق کا تعلق سے کہا جاتا ہے۔ ٹھیک اس جگہ پر جہاں کہ زبان اپنی برائے نام جڑوں کی طرف پیچھے کو اٹھتی ہے عموماً پانچ اور بعض لوگ کہتے ہیں کہ بعض اوقات سات ہوتے ہیں، لپستان نما ابھار ہوتے ہیں جو کہ گھوڑے کی نعل کے مشابہ ہوتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کے اردگرد ایک قسم کی نشیب سی ہوتی ہے اور ان نشیبوں یا ناندوں میں بہت سے غنچہ ہائے ذائقہ ہوتے ہیں یعنی ذائقہ کے اعصاب کی جڑھیں ہوتی ہیں، ٹھیک اسی موقعہ پر منہ کی چھت یا سخت تالو ختم ہو جاتا ہے۔ اور نرم تالو جس کے اختتام پر کاگ حلق (کوٹر) ہوتا ہے زبان کے بھاری حصے کے نیچے کو گر جاتا ہے۔

چبانے کے قدرتی عمل کے دوران میں ہونٹ بند ہو جاتے ہیں اور سقف منہ کا پچھلا حصہ بھی ہوجاتا ہے جبکہ زبان اوپر لگ کر چھت کو دباتی ہے۔ گویا کہ چبانے کے وقت منہ ایک قطعی بند شدہ تھیلا ہوتا ہے جس میں ہوا تک کا بھی دخل نہیں ہو سکتا۔ اس مختصر کیفیت کو پیش نظر رکھ کر دوسری مرتبہ جب آپ کھانا کھاویں تو اس امر کو نوٹ کریں کہ کھانا چباتے وقت کیا واقعہ ہوتا ہے۔

چہرے کو نیچے رکھو تاکہ زبان منہ میں عمود دار لٹکتی رہے۔ اس ہدایت کے دو بواعث ہیں۔ اول تو اس سے ظاہر ہوگا کہ جب غذا بطریق مناسب لعاب دہن سے ملے تو وہ کس طرح سے لقمہ زبان کے خالی حصہ میں اٹھ آتی ہے۔ حالانکہ کشش اس کے برخلاف عمل کرتی ہے اور منہ میں اس جگہ آکر جمع ہو جاتی ہے۔ جہاں کہ منہ پیچھے کی طرف بند ہو جاتا ہے۔ یہ بیچ میچ ایک دروازہ ہے۔ اور جب خوراک چبائی جاتی ہے تاکہ یہ لعاب کے ساتھ مل مل کر عمل کیمیاوی کے ذریعہ اپنی کثیف صورت ایسی لطیف حالت میں تبدیل کر لیوے جو کہ قابل جاذب اور ہاضمہ ہو۔ اس وقت منہ بڑی مضبوطی سے بند رہتا ہے۔ اور حلق کا منہ سے کوئی بھی تعلق رہے گا لیکن جب خوراک لعاب میں ملنے سے مانند بالا کے نرم ہو جاتی ہے۔ یا کبھی پک جاتی ہے کبھی کھاری ہو جاتی ہے یا جس طرح سے قدرت چاہے اسی صورت میں حل ہو جاتی ہے۔ تب بالائی داڑھوں زبان کے درمیانی حصہ میں خوراک والے دروازہ پر جا پہنچتا ہے۔ اعصاب ذائقہ جو کہ زبان کے چوچی نما ابھار کے ارد گرد واقع ہیں جن کا ذکر ابھی ہو چکا۔ اگر یہاں پر خوراک کو قابل ادخال اور ہضم پاتے ہیں تو خوراک کا دروازہ فوراً بند ہو جاتا ہے اور جو خوراک اس طرح قابل ادخال بنائی گئی ہے وہ فوراً بلا سعی مزید اندر چلی جاتی ہے اور کچھ پتہ بھی نہیں لگتا کہ ہم کوئی چیز اندر لے جا رہے ہیں۔ اب میں نے اپنے آپ پر تجربہ کرنا شروع کیا۔ میں نے اپنی خوراک کو خوب چبایا حتیٰ کہ جو کچھ اس کے اندر تھا نکل آیا وہ بے خبر ہی میرے اندر داخل ہو گئیں۔ جب اشتہا ختم ہو جاتی تھی تو مجھے فوراً ہی پتہ لگ جاتا تھا کہ میں نے کافی کھا لیا ہے۔ تب میں کھانا بند کر دیتا تھا۔ اور جب تک پھر صادق بھوک نہ لگے تب تک کچھ کھانے کی خواہش نہ ہوتی تھی۔

تب میں اور بھی باقیات چبایا کرتا تھا اور اتنا ہی کھایا کرتا تھا جتنی کہ اشتہا ہوتی تھی۔

اب مجھے پانچ باتوں کا پتہ لگ گیا تھا۔ اور یہی پانچ باتیں میری دریافت کا لب لباب ہیں اور یہی

فلیچرزم کے ابتدائی اصولوں کی ضروریات ہیں

اول حقیقی اشتہا کا انتظار کرو۔

دوم۔ جو خوراک دستیاب ہو سکتی ہو اس میں سے وہی غذا انتخاب کرو جو کہ اشتہا طبیعت کو سب سے زیادہ پسند ہو اور جس ترتیب میں اسے اشتہا چاہئے اسی ترتیب سے کھاؤ۔

سوم لقمہ خوراک میں سے سارا سواد و مزا اسے بخوبی چبا کر نکال لو اور سوفت نگلو کو تعمق جبوقت کہ وہ درحقیقت خود بخود اندر چلی جاتی ہے۔

چہارم تمام اچھے ذائقہ کا پورا پورا لطف اٹھاؤ اور کسی افسردہ یا توجہ کو دوسری طرف کر نیوالے خیال کو دل میں جگہ نہ دو۔

پنجم انتظار کر کے کھاؤ اور جس قدر ممکن ہو اس کا لطف اٹھاؤ۔ باقی تمام کام قدرت خود بخود کر ے گی۔

پانچ ماہ تک میں نے صبر استقلال سے مشاہدہ کے سلسلہ کو جاری رکھا۔ اور مجھے یہ بات بالتحقیق معلوم ہو گئی کہ میں نے اپنی نجات کا راستہ دریافت کر لیا ہے۔ میری چربی ۶۰ پونڈ سے زیادہ کم ہو گئی اور گذشتہ ۲۰ سال کی نسبت اب مجھے اپنی حالت بہمہ وجوہ روبہ ترقی معلوم ہونے لگی۔ میرا دماغ تر و تازہ ہو گیا اور جسم میں جوبن معلوم ہونے لگا۔ سیر میں لطف حاصل ہوتا تھا اور ان پانچ ماہ کے عرصہ میں زکام کی سی کوئی شکایت نہیں ہوئی۔ الغرض زندگی کا تمام احساس دور ہو گیا۔ لیکن میری جلد میں ابتک یہ تناسب حالت جدید کوئی تبدیلی واقع نہ ہوئی تھی۔ لہذا جب میں اپنے دوستوں سے ذکر کرتا تھا کہ اب میں چنگا ہو رہا ہوں تو وہ کہا کرتے تھے کہ میری شکل سے تو ہرگز میری بات کی تصدیق نہیں ہوتی

تھی جس قدر میں نے اپنے تجربات کی آزمائش کی اسی قدر مجھے پورے طور پر یقین ہوتا
گیا کہ تندرستی کا ایک اچھا ذریعہ مجھے معلوم ہوگیا ہے لیکن دوستوں سے تذکرہ کرنے
پر جلدی ہی مجھے یہ معلوم ہوگیا کہ اپنے اعتقاد پر یقین جموانے اور لوگوں کی ہمدردی
حاصل کرنے کی کوشش کرنا بھی قریب قریب ایک کام ہے جس میں مایوسی ہی مایوسی
کا سامنا کرنا پڑے گا۔ چاہے میرے خیال کے موافق ان کی بنا سائنس کے اعلے
اصول پر تھی۔ سالہا سال تک یہ ایسا ہی ثابت ہوتا رہا۔ اور مجھے اس بات
کا سامنا کرنا پڑا کہ ان اصولوں کو تسلیم کرانے کی مہم کو جاری رکھنا بہت سا
خرچ کرنا ہے اور دیگر پسندیدہ اور نفع رساں کاموں میں فائدہ حاصل کرنے
سے قطع تعلق کرنا ہے جس کیساتھ تخول و مذاق کی بھی کوئی حد نہیں۔ بعض اوقات
جبکہ میں دن کے وقت اپنے دل میں اپنی حالت کو تسکین خاطر بنظر غور و تعمق
دیکھا کرتا تھا تو اپنے اعتقادات کو ثابت کرنے کی زیادہ کوشش کرنے یا کم از کم
ان کی تصدیق اتفاقات کرنے سے کم معلوم نہیں ہوتا تھا کسی مستند ذریعہ سے دلیری
حاصل ہونے سے پہلے مجھے پورے ۲ سال گذر گئے۔ پہلے پہل میں

پروفیسر اٹواٹر صاحب

کے پاس گیا جنہوں نے اول اول تو نہایت تپاک سے میرا خیر مقدم کیا لیکن جب
میں نے ان سے رام کہانی کہی تو انہوں نے میرے جوش پر ٹھنڈا پانی ڈال دیا
اس ملاقات کے بعد ہمارے درمیان جو خط و کتابت ہوئی وہ بہت ہی شائستہ
تھی لیکن کسی طرح سے حوصلہ افزا نہ تھی۔ سرد مہری بڑھتی گئی لیکن میں ثابت قدم رہا
آخر الامر میں نے ایک مقصد حاصل کر ہی لیا۔ یہ صاحب ایک ڈاکٹر تھے جو بیمار اور
دل شکستہ تھے۔ اور ایک ایسے خاندان کے ممبر تھے جو کہ بہت ہی عرصہ سے طبی پیشہ
میں ممتاز چلا آیا تھا۔ آپ کا نام ڈاکٹر

ورن سمورن

تھا اور وہ نیو ہیون میں رہتے تھے جہاں کہ میں نے بھی بود و باش اختیار کر لی تھی اور اب میں

وہاں رہتا ہوں میں نے ان کو ترغیب دی کہ میرے ساتھ مل کر ایک تجربہ کی بنیاد رکھیں۔ ہم نے آدمیوں کے ایک دستہ کو بھی اپنے خیالات کے بموجب سکھلانا شروع کیا۔ خوش قسمتی سے وینس کے

پروفیسر لیونرڈی صاحب

نے بھی ہماری اعانت منظور کر لی تین ہفتہ میں ڈاکٹر صاحب کو اپنی سخت تکلیف دہ بیماریوں سے افاقہ ہو گیا۔ اور اب ان کو اس کام سے باز رکھنا مشکل تھا۔ اس کے کچھ عرصہ بعد ہم نے اپنے تجربات کا میدان صوبہ ٹرول ملک آسٹریا کو تبدیل کر دیا۔ جہاں ہمارے صبر و استقلال کے اوصاف کا امتحان ہو کر ہمیں یہ معلوم ہو گیا کہ یہ علم ایسی حالتوں میں حد امکان کو پہنچ سکتا ہے۔ جہاں کہ پہلے اس کامیابی کا نشان و گمان بھی نہ تھا اور ازاں بعد

پروفیسر سیورن صاحب

نے برٹش ایسوسی ایشن میں پڑھے جانے کے لئے ایک مضمون لکھا جسے دیکھ کر کیمبرج یونیورسٹی کے

پروفیسر میکائیل فاسٹر صاحب

کو اس مضمون میں دلچسپی پیدا ہو گئی۔ اور اس طرح سے ماہران سائنس کی توجہ کو مبذول کرنے کے لئے گیند کو پہلی مرتبہ حرکت میں لایا گیا۔ اس زبردست دلچسپی کا ایک نتیجہ یہ ہوا کہ کیمبرج میں

پروفیسر فرنیس گولینڈ ہاکین صاحب

کے زیر اہتمام اور

سر میکائیل فاسٹر صاحب

کی سرپرستی میں ہمارے مسائل کا امتحان کیا گیا۔ یہ تجربہ کامیاب ہوا اور ہمارے اس
عقیدے کی پوری پوری تصدیق ہو گئی کہ قدرت کا ہر ایک کام ہماری بھلائی کے
لئے ہے۔ اس کامیابی کی خبر دنیا بھر میں پھیل گئی اور سائنٹفک دنیا نے اپنی توجہ
میرے اصولوں کی طرف مبذول کرنی شروع کی۔ چنانچہ امریکہ کے ماہرین
علم الاجسام کے مسلمہ لیڈر ہارورڈ کے مدرسہ طبی کے

پروفیسر ڈاکٹر ہنری پکرنگ بوڈچ صاحب

نے اپنے زبردست ذاتی رعب کا سارا وزن اس تحقیقات کی تکمیل کا سہرا
امریکہ کے سر پر باندھنے کے لئے خرچ کر دیا۔ لیکن اس بات کو وسیع شہرت
اس وقت تک حاصل نہیں ہو سکی جب تک کہ ییل یونیورسٹی واقعہ نیو ہیون
میں تجربات نہ ہو لئے اس اور بعد کے تجربات کا حال حسب ذیل ہے اس وقت

پروفیسر رسل ایچ چٹن صاحب

امریکہ کی انجمن ماہرین الاجسام کے پریزیڈنٹ تھے۔ علاوہ ازیں آپ ییل یونیورسٹی
کے شیفیلڈ سائنٹفک سکول کے ڈاکٹر اور مسلمہ طور پر امریکہ کے ماہرین الاجسام
کے شعبہ کیمیائی کے لیڈر تھے۔ انہوں نے مجھے واشنگٹن میں انجمن ماہرین الاجسام
کے سالانہ جلسہ میں مدعو کیا جہاں میں نے وہاں بلحاظ کفایت شعاری اور تاثیر
اپنے تجربات کا ذکر کیا۔ اور خصوصاً یہ بتلایا کہ یہ طریقہ تمام جسمانی تھکاوٹ کو
دور کرنے کے لئے حکمی اثر رکھتا ہے۔ لیکن در حقیقت اس کا کچھ زیادہ اثر نہ ہوا جیسا کہ
اختتام جلسہ پر پروفیسر صاحب موصوف نے مجھے بتلایا۔ آپ نے فرمایا

فلیچر!

جس قدر اشخاص سے ہمارے جلسے میں آپ کا تعارف ہوا ہے ذاتی طور پر آپ کے
بہت مداح ہیں۔ لیکن کوئی شخص آپ کے دعووں کو کسی بڑی وقعت کی نظر سے
نہیں دیکھتا۔ باوجودیکہ کیمبرج والوں نے ان کی تصدیق کر دی ہے۔ کیونکہ

ہاں جو تجربہ کیا گیا ایسا کافی نہیں تھا جیسے کہ چاہئے تا کہ قبول کیا جائے لیکن آپ چوہوں میں تشریف لاکر شریک امتحان ہو سکیں تو ہماری رپورٹ بہیال تسلیم کی جاوے گی یا تو آپ کے دعوے کی تصدیق ہو جاوے گی اور یا آپ کا خیال باطل جاتا رہے گا۔ اور میں بے تکلف طور پر آپ کو کہہ دوں کہ میرے سوا آپ کا خیال باطل جاتا رہے گا۔

میرے اپنے امتحان کا حال بہت ہی مختصر ہے۔ ورزش گاہ کے ہیل ہیں

ڈاکٹر ولیم گلبرٹ صاحب

نے پھر امتحان لیا۔ اس سے نہ صرف کیمبرج اور وینیس کے تجربات کی تائید ہوئی بلکہ جسمانی لحاظ سے بہت ہی عجیب شہادت حاصل ہوئی۔ روائی خاصوں کی رپورٹوں کی نسبت یہ آخری امتحان ڈاکٹروں اور عوام الناس کی آنکھیں کھولنے کے لئے بہت ہی اہم بات ہوئی۔ خود میں نے کالج کے بہترین ورزشی جوان سے بڑھ کر استقلال اور طاقت دکھلائی اور یہ اظہار بلا تربیت اور مقابلتاً تھوڑے عضلات کے ساتھ کیا گیا تھا کیونکہ عضلات کی عظمت وصاف ہے ہے نہ کہ تعداد میں۔

پروفیسر چنڈن صاحب و پروفیسر مینڈل صاحب

اس بارہ میں بہت ہی گہری دلچسپی لینے لگ گئے اور مقدمۃ الذکر صاحب نے یہ ایسا اظہار کیا کہ اپنے تجربہ کی بنیاد رکھی جائے جو وسیع پیمانے پر ہو اور جس سے اس طریقہ کے عالمگیر با برعکس ہونے کا پورا پورا شافی ثبوت حاصل ہو جائے صرف یہی نہیں بلکہ اس کام کے لئے انہوں نے بلا معاوضہ اپنی خدمات پیش کیں اور اپنے کمرہ مطالعہ کے استعمال کرنے کی بھی کھلی چھٹی دلائی۔

اس وقت مجھے افواج اضلاع متحدہ امریکہ کے جنرل لیونرڈ ووڈ صاحب اور سر جنرل اور پلے صاحب سے ملاقات کا موقع بھی حاصل ہوا۔ اور یہ دونوں اصحاب میرے ہم خیال نکلے اور جنرل ڈوووڈ صاحب کے بارہ میں مجھے معلوم ہوا کہ وہ جنگلات غربی میں اصلی باشندگان کا تعاقب کر رہے تھے۔ انہوں نے اپنے

ذاتی تجربے سے اس طریقہ پر یقین کیا تھا ان دونوں مہربانوں کے توسل سے
پریذیڈنٹ ار وڈرولٹ اور سیکرٹری روٹ صاحب کو اس بارہ میں بھی
ہمدردی اور تجربہ اور ہلی صاحب کو محکمہ جنگ میں مشمول سپاہیان شفاخانہ اس
تجربہ کی مدد کے لئے پورے اختیارات استعمال کرنے کے لئے طاقت دلائی
گئی ہمارے تجربات کا ایک انکشاف یہ ہے کہ دیر تک فاقہ اگر پانی کافی ملتا
رہے نقصان وہ نہیں ہوتا ہے۔ اگر فلیچر کے طریقے پر عمل کیا جاوے جبکہ خوراک
پھروی جاتی ہے چنداں نقصان نہیں ہوتا۔ قدرت خوراک کی حقیقی قسم کو مقرر کرتی
ہے جو کہ اکثر صورتوں میں بہت ہی غیر معمولی ہوا کرتی ہے۔ اور جس کو اشتہا
انتخاب کرے اور اگر اسے با احتیاط چبایا جاوے۔ یا اور ایسا سلوک کیا جاوے
جو کہ اس سے پوری لذت حاصل کرنے کے لئے ضروری ہو اور ساتھ ہی دلی
حالت خوف و خیال یا کسی قسم کے خوف و تردد سے خالی ہو تو اس وقت جبقدر
خوراک جسم میں جذب ہوسکتی ہے اسے خود اشتہا مقید کر دیتی ہے۔ اور معمولی
وزن پر واپسی کا بندوبست فلاسفر

فیثاغورث

کی فلاسفی پر غور کر کے ہمیشہ خوش رہنے سے خود بخود ہو جاتا ہے۔

استقلال کا امتحان جو ییل یونیورسٹی کے پروفیسر آیروِنگ فشر صاحب
نے کیا جس کے ساتھ شکاگو کا پہلوان آلا نرولی سٹیگ بھی شامل تھا
کالج کے ورزشی جوان آرام طلب زندگی بسر کرنے والے طالب علموں اور ٹیبل
کریک سینے ٹورم کے عہدہ دار شریک تھے بہت ہی بھاری اہمیت رکھتا ہے
بدیں وجہ کہ فلیچرزم کے سادہ اور مختصر طریق خوراک کے ذریعہ انسانی ترقی و
استقلال کیا تھا اس کا بہت سا تعلق ہے۔

اس کی رپورٹ میں اطلاعاً گھٹنے کو بہت سا جھکانا یا ایڑیوں کے بل بیٹھ کر
جتنی دفعہ بھی ممکن ہو سب سے کھڑا کرنا بھی شامل تھا اور ٹیبل کریک سینے ٹوریم
کی جان سسٹر

نے متواتر ۲ گھنٹے ۱۷ منٹ میں پانچ ہزار دفعہ اس کرتب کو کیا اور جب اس نے بند کیا تو وہ بالکل تر و تازہ حالت میں تھا۔ وہ تالاب کے زینوں پر دوڑتا ہوا اُتر گیا اور جا غوطہ لگایا۔ تھوڑی دیر تیرتا رہا اور بعد ازاں حسب معمول گہری نیند میں سو گیا۔ نہ ہی بعد میں اس نے درد و تھکان کے کوئی آثار ظاہر کئے۔

ڈاکٹر ریگن صاحب

نے استقلال انسانی کے امکانات کے متعلق ہماری معلومات میں قابل قدر اضافہ کرنے میں خاصہ حصہ لیا جبکہ اُنھوں نے ۲۰۰ منٹ تک اپنے بازوؤں کو پھیلا رکھا یعنی ۳ گھنٹے اور ۲۰ منٹ تک اور اس عرصہ میں ذرا بھی دم نہ لیا۔ اس عرصے کے ختم ہونے پر اس نے تکان کے کوئی نشان نہ ظاہر کئے اور صرف اس لئے ٹھہر گیا کہ دیکھنے والے مشاہدہ کرنے اور وقت گننے سے اُکتا گئے تھے۔

ان دونوں امتحانوں کا تجربہ ہر ایک فرد بشر اپنی خوابگاہ میں کر سکتا ہے جو تجربہ ییل یونیورسٹی میں ان کی زیر نگرانی کئے گئے تھے ان سے فائدہ اٹھا کر ڈاکٹر

اینڈرسن صاحب

نے ۵۵ برس کی عمر میں فلیچرزم کی تمام شاخوں پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ اور گذشتہ ۶ سال کے عرصے میں اس پر عمل کرتے رہے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ پچھلے سال اپنے صاف شدہ پٹھوں کا امتحان کرنے پر انہیں معلوم ہوا کہ جس جسم کا وزن اپنی ہستی کے پہلے پچاس برس میں کبھی ۱۳۵ پونڈ ۶۷½ سیر سے زیادہ نہیں بڑھا تھا اس میں خالص پٹھوں کا وزن ۱۵ پونڈ زیادہ ہو گیا اور انہوں نے ثابت کر دیا ہے کہ جس بتدریج ترقی کرنے والی طاقت گم گشتہ کے اصول سے میں نے لطف اُٹھایا ہے وہ سب لوگ اس سے حظ اُٹھا سکتے ہیں جن کی نصف عمر معمولی کمال حاصل کرنے کے بغیر ہی گذر گئی ہو۔

۵ سال کا عرصہ ہوا کہ بال تجربا پیشتر مسٹر

سٹیلپن صاحب

نے بھی اسی اشارہ کی قسم سے فائدہ اُٹھایا۔ یہ بہت موٹا تھا اور تختۂ مشق تھا اور اب انہوں نے اپنی کمر کے ناپ کو ۴ - ۳ انچ تک گھٹا لیا ہے۔ اور ان کی چھاتی کا ناپ بڑھ کر ۴۲ - انچ ہوگیا۔ اور ان کا جسم ایسا خوبصورت بن گیا کہ انکی پسلیاں گوشت میں سے صاف نظر آتی ہیں۔ اور جہاں تکمیل جسم کے لحاظ سے مضبوط عضلات کی ضرورت ہوتی ہے وہاں کے پٹھے خوش قامت اور مضبوط ہیں۔

اسی اثنا میں اپنی تعلیم میں شامل شدہ اعصاب کے بالکسی مزید تربیت کے ان کی طاقت اور استقلال کے مجموعہ میں سو فیصدی سے زیادہ ترقی ہوگئی ہے۔ حالانکہ میرے اور ڈاکٹر

اینڈرسن صاحب

کیمیا ئندان کی خوراک اگر بالکل نصف نہیں ہوگئی تو قریب قریب نصف ضرور ہوگئی ہے۔

یہ حالات محض بطور مثال کہے ہیں۔ اس اثنا میں میری لڑکی کے اور ڈاکٹر

وان لیمورن

کے بچے استقلال میں کلی بہ نسبت خوراک میں کفایت شعاری میں جہانتک بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے ممکن ہے وہاں تک دوسرے بچوں سے سبقت کا ثبوت دیتے ہیں۔ ان بچوں کی عمر ۳ اور ۶ سال کی ہے۔ اور اگر جگہ ہوتی تو میں بخوشی خود ان کے بیان کردہ حالات عرض کر کے بتاتا کہ اس نے کس طرح سے اپنے بچوں کو فلیچرزم کے ذریعہ بڑھایا اور کیا نتائج پیدا ہوئے۔

اس تحریک کی قدرتی ترقی کا حال اور لوگ بیان کر چکے ہیں اور مجھے

اس کے اعادہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ میں اس بات کو ترجیح دیتا ہوں کہ میری قلم کی نسبت دوسری قلموں سے اس کے حال شائع ہوں۔ اپنے تجربات کے آغاز سے دس سال بعد میری طاقت و استقلال میں اسقدر اضافہ ہوا کہ میری انتہا درجہ کی امید بھی جہانتک نہ پہنچی تھی اپنی پچاسویں سالگرہ کے روز میں نے ملک فرانس کی سڑکوں پر دوسو میل تک بائیسکل پر سفر کیا۔ اور جب میں گھر آیا تو میں بالکل خوش و خورم تھا۔ اس موقعہ پر سوال ہو سکتا ہے کہ کیا دوسرے روز میں نے بھاری پن رگھلیاں ؟ کو محسوس کیا جس کے جواب میں یہ عرض کر دونگا کہ ہرگز نہیں۔ بلکہ دوسرے روز اپنی سخت آزمایش کے نتیجے کا امتحان کرنے کے لئے ناشتہ حاضری سے پہلے میں نے پچاس میل کی مسافت بائیسکل پر طے کرلی۔

دوسال ہوئے جبکہ میری عمر ۵۰ برس کی تھی میں نے ییل یونیورسٹی کی رنگشالہ

ڈاکٹر اینڈرسن صاحب

کی زیر نگرانی ۳۰۰۰ پونڈ کا بھاری بوجھ اپنی دائیں پنڈلی سے ۵۰۳۴ مرتبہ اُٹھایا دہ نرین عمدہ ورزشی جوان نے آجتک اس بوجھ کو دو دفعہ اُٹھایا تھا میں دنیا میں اس طریق پر لوگوں کے استقلال کے امتحان کرنے کے روبہ کو میں نے بنظر شک و شبہ دیکھنا شروع کیا تھا جس کا دنیا میں اسقدر چرچا ہو رہا تھا۔ جب میں نے سمجھا کہ ناقابل برداشت بوجھ کشتی کو شک سے دیکھا تو فوراً میرے اپنے استقلال کا امتحان ہوا۔ اس کی داستان حسب ذیل ہے:-

ییل یونیورسٹی کے پروفیسر آئروِنگ فشر صاحب نے استقلال کا امتحان کرنے کے لئے ایک قسم کی نئی مشین ایجاد کی تھی جس کا مقصد یہ تھا کہ اسے ان عضلات پر استعمال کیا جاوے جنہیں سب انسان عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اور یہ بات صاف ہے کہ یہ عضلات وہ ہیں جو چلنے پھرنے میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ صاحب موصوف کی مشین کے ساتھ بہت سے تجربات کا موازنہ کیا گیا لیکن ابھی اس کا مطالعہ اس غرض سے ہو رہا تھا کہ جہانتک ممکن ہو اسے اور بھی سادہ

کر دیا جاوے۔ مجھ سے درخواست کی گئی کہ اسے استعمال کرکے دیکھوں اور اس میں ترقی کے لئے جو تجاویز یا تبدیلیاں میری رائے میں ضروری معلوم ہوں وہ پیش کروں میں نے درخواست کو منظور کر لیا۔ اور اس بوجھ کو ظاہرًا ایسی سانی سے ہلایا جلایا کہ ڈاکٹر

اینڈرسن صاحب

نے مجھ سے درخواست کی کہ اگر ہو سکے تو اپنے استقلال کا پورا پورا امتحان کروں میں نے اس بات کو بخوشی مان لیا۔ جب میں نے شروع کیا تو ڈاکٹر صاحب موصوف نے مجھے ہدایت کر دی کہ خبردار حد سے زیادہ مرتبہ اسے اٹھانے کی کوشش نہ کرنا۔ لہٰذا میں نے ان سے دریافت کیا کہ ان کے دل میں حد سے زیادہ کا کیا مطلب ہے جس کے جواب میں انھوں نے کہا کہ میری عمر کے انسان کے لئے جو کہ زیر تربیت بھی نہ ہو وہ ۵۰ مرتبہ سے زیادہ اٹھانے کی سفارش نہ کریں اور دو لحظہ میں ایک دفعہ کے انداز سے اٹھاتے ہوئے جب میں جلدی پچاس نمبر پر پہنچ گیا تو ڈاکٹر

اینڈرسن صاحب

نے پھر کہا کہ خبردار رہئے کہ اب آپ حد سے زیادہ کر رہے ہیں لیکن بعد میں آپ کو پچھتانا پڑے گا۔ لیکن مجھے کچھ بھی تکلیف محسوس نہ ہوئی اور میں اٹھاتا چلا گیا۔ جب تعداد ۷۵ سے زائد ہو گئی تو ڈاکٹر صاحب موصوف نے

ڈاکٹر بورن

کو اپنے پاس بلا کر شمار کرنے کا کام ان کے سپرد کر دیا۔ اور خود رزمگاہ میں دوڑتے ہوئے جا داخل ہوئے۔ اور وہاں سے تجربے کا مشاہدہ کرنے کے لئے مکابا جوان اور پہلوانوں کو لائے جب وہ مشین کے ارد گرد جمع ہو گئے تو ڈاکٹر اینڈرسن صاحب نے ان سے مخاطب ہو کر کہا کہ معلوم ہوتا ہے کہ ہم ایسی تعداد دیکھنے کو

ہیں جو پچھلی تعدادوں سے بڑھ جاوے گی"۔

اس موقع پر میں نے دریافت کیا پچھلی سب سے زیادہ تعداد کیا ہے۔ جواب ملا ۱۰۵ مرتبہ اُٹھانا صرف دو آدمی سو سے اوپر پہنچتے ہیں سب سے کم ۴۳ مرتبہ اُٹھالی گئی۔ اور اس وقت اوسط ۸۴ مرتبہ اُٹھانا ہے"۔

اسی اثنا میں میں ۱۰۰ مرتبہ پر پہنچ گیا۔ اور اب دلچسپی کا مرکز اس بات پر قائم ہو گیا کیا میں سب سے زیادہ تعداد ۱۰۵ مرتبہ پر پہنچ جاؤں گا تو

ڈاکٹر اینڈرسن صاحب

آگے بڑھ آئے تاکہ میرے اُٹھتے وقت اگر وہ ٹانگ جس سے تجربہ کیا جا رہا تھا۔ مجھ کو نہ اُٹھا سکے تو وہ مجھے پکڑ لیں لیکن میں تین پونڈ کے بوجھے کو اُٹھانا بند نہ کیا اور اُٹھاتا چلا گیا۔

اور ترقی کرتے کرتے دو سو (۲۰۰)، اڑھائی سو (۲۵۰) تین سو (۳۰۰) اور ساڑھے تین سو (۳۵۰) تک جا پہنچا۔ آخری تعداد تمام گذشتہ تعدادوں سے دوگنی ہو گئی تھی۔ جوں جوں میں بڑھتا گیا توں توں لوگوں کی دلچسپی بھی بڑھتی چلی گئی۔

ساڑھے تین سو (۳۵۰) سے کچھ دفعہ اوپر اُٹھا کر میں نے بند کر دیا۔ نہ اسلئے کہ مجھے تکان محسوس ہوئی۔ بلکہ اس لئے کہ جس جگہ پر آہنی کالر لگتا رہا تھا وہ جگہ ایسی زخم خوردہ سی ہو گئی تھی کہ گویا کوئی بھاری ہتھوڑی کئی مرتبہ اس پر لگائی جاتی رہی تھی میں نے ریکارڈ سے دُگنا کام کر دیا تھا اور مقابلہ میں مبتدی کے لئے یہی تعداد کافی سمجھی گئی۔

جب میں کھڑا ہوا تو ڈاکٹر

اینڈرسن صاحب

نے مجھے سہارا دینے کے لئے اپنے ہاتھ پھیلا دئے لیکن مجھے کسی کے سہارا کی ضرورت نہ تھی تب میری حرکت قلبی نبض اور پٹھوں وغیرہ کا امتحان کیا گیا۔ اور مجھے بالکل

تندرست پایا گیا اور تکان کی کوئی بھی شہادت نہ ملی۔ ایک پانی کا لبالب بھرا ہوا گلاس میرے ایک ہاتھ میں دیا گیا اور دوسرے ہاتھ میں مجھ سے چاہا گیا کہ اپنے دونوں بازوؤں کو پھیلاؤں لیکن ایک قطرہ آب بھی گلاس سے نہ گرا۔ دوسری صبح پھر میرا امتحان اس غرض سے کیا گیا کہ تھکاوٹ کے کوئی نشانات تو نہیں پائے جاتے۔ لیکن کوئی بھی آثار نہ پائے گئے۔

بعدہٗ اسی سال میں سپرنگ فیلڈ کے انٹرنیشنل ینگ مین کرسچن ایسوسی ایشن ٹریننگ سکول میں میں نے اپنی پیٹھ اور ٹانگوں سے ۱۰۰۰ پونڈ کا وزن اٹھایا اور یہ ایک ایسا کرتب ہے جو کہ بوجھ کش ورزشی جوان بھی مشکل سے کر سکتے ہیں۔ اور جب میں نے یہ کرتب کئے اس وقت بھی میں دن میں صرف دو دفعہ ہی کھانا کھایا کرتا تھا ایک دفعہ دوپہر کو اور دوسری دفعہ ۶ بجے جس پر اوسطاً ساڑھے پانچ آنے (۵/۱) روزانہ خرچ ہوتے تھے۔

ان مثالوں کا حوالہ دینے سے میری یہ غرض ہرگز نہیں ہے کہ یہ کام غیر معمولی طاقت کے تھے بلکہ ان سے میرا مطلب صرف آج سے ۲۰ سال پیشتر اپنی حالت اور موجودہ حالت میں فرق دکھلانا ہی ہے اور یہ فرق صرف اپنے جسم کو زیادہ خوراک اور ان زہروں سے پرہیز کرنے کا بھی نتیجہ ہے جو کہ ناقابل ہضم خوراک سے پیدا ہوتے ہیں جس کی نہ تو معدہ کو ضرورت ہوتی ہے اور نہ اسے وہ ہضم کر سکتا ہے۔

اگر میری اپنی نسبت دریافت کیا جاوے تو اس وقت میری عمر ۶۰ سال کی ہے میرا وزن ایک سو ستر پونڈ (۱۷۰) (ایک من ۵ سیر) ہے۔ جو کہ بلحاظ میری قد و قامت کے ایک متناسب وزن ہے۔ ۱۱ سال کے دوران تجربہ میں میرا وزن دو سو ستر اور ایک سو تیس پونڈ کے درمیان رہا ہے۔ مگر اب مذکورہ بالا وزن قائم ہو گیا ہے جو کہ ہر طرح سے آسانی دیتا ہے میں بالکل تندرست ہوں اور اسی قدر کام کر سکتا ہوں کہ جس قدر ایک ۴۰ سالہ آدمی کر سکتا ہے۔ بلکہ میرا یقین تو یہ ہے کہ میں اوسط درجہ کے ۴۰ سالہ آدمی سے زیادہ کام کر سکتا ہوں مجھے شاذونادر ہی زکام ہوتا ہے۔ اگرچہ میں اس بارہ میں بہت ہی بے پرواہ ہوں مگر میرے کام

میں کبھی بھی دیر نہیں ہوتی اور اب مجھے یہ بھی معلوم نہیں ہے کہ خستہ و ماندہ خیالات کس
چیز کا نام ہے۔ میرے اصولوں کی نسبت جو سوالات مرد و عورتیں کیا کرتی ہیں اب انکا بالتفصیل
جواب دوں گا وہ سوال یہ ہیں کہ میں کیا اور کب اور کتنی خوراک کھاتا ہوں۔ ان سب
سوالوں کا جواب جو میں دیتا ہوں وہ بہت ہی سادہ ہے یعنی یہ کہ جو چیز اشتہا کو
مرغوب ہوتی ہے میں وہی چیز کھاتا ہوں اور اسوقت کھاتا ہوں جبکہ مجھے اشتہا
محسوس ہوتی ہے اور اس وقت تک کھاتا رہتا ہوں جب تک اشتہا مطمئن ہو کر
بس کہہ دیتی ہے۔ انگلستان میں شایع شدہ نئے قابل ترجیح خوراک کے اصول
کے مطابق میرے انتخاب کا دائرہ بہت سادہ اور کم خرچ اقسام اشیائے تک
ہی محدود رہتا ہے۔ یعنے آلو۔ روٹی۔ مٹر کبھی کبھی انڈے۔ دودھ بالائی۔ نان پاؤ
اور مکھن وغیرہ اور ان کے مرکبات وغیرہ وغیرہ پھلوں میووں کی خواہش ہمیشہ
موسموں پر منحصر ہوتی ہے اور یہ دستور ہوا کرتی ہے کسی خاص میوہ کی طرف ہر روز
خواہش کچھ عرصے تک قائم رہتی ہے۔ اور پھر دن بدن کم ہوتی جاتی ہے حتےٰ کہ اسکی جگہ
پر کوئی دوسری قابل ترجیح چیز لے لیتی ہے جس کا موسم آجاتا ہے لیکن ۱۵۔۔۲۰ برس
کے لگاتار مطالعہ کے باوجود بھی مجھے یہ معلوم نہیں ہوسکتا کہ میرے جسم کو کل کس
چیز کی ضرورت ہوگی۔

ایک دفعہ وہیں میں

چند تجربہ کرنیوالوں نے جن میں میں بھی شریک تھا صرف دودھ پر ہی گذارہ کرنی
ٹھانی۔ ۷ دن تک میں نے ایک ہی گائے کے تازہ دوہے ہوئے دودھ کے بغیر
میں نے کچھ نہ کھایا اور نہ پیا۔ میں دودھ کا ذرا سا گھونٹ بھر کر اس کا سا مازہ لے
لیا کرتا تھا۔ اور مجھے دودھ کا اسقدر شوق ہوگیا تھا کہ تجربے کے ختم ہونے اور دوسرا
شروع کرنے۔ دوسری خوراک کو گرفتار کرنے میں مجھے دقت سی محسوس ہوئی۔ ایک
خوراک کھانی مشکل ہے مگر قدرت کے اندر دودھ اس قاعدے سے مستثنےٰ ہے دودھ
ہی ایک پورے طور سے خوراک ہے اور حالانکہ بڑی عمر کے آدمیوں کے واسطے یہ

ہمیشہ بہترین خوراک نہیں ہے لیکن اگر ایک ہی خوراک کو جاری رکھنا منظور ہو تو یہ ایک نہایت ہی خوش آیند چیز ہے اور ہمیشہ ایک اچھی خاصی اور ٹھیک ہے۔ اگر اسے لبوں سے چوس کر منہ میں لیکر بخوبی چکھا جاوے اور پھر یہ قدرتاً حلق سے نیچے اتر جاوے مجھے یہ یاد نہیں کہ ان سترہ روز میں کس قدر دودھ روزانہ پی جایا کرتا تھا لیکن میرا خیال ہے کہ سوا سیر کے قریب دودھ میں پی جاتا ہوں گا۔ کیونکہ جس تعداد کا دوسرے لوگوں پر بہت اثر ہوتا ہے میں حتے الامکان اس کا کچھ خیال بھی نہیں کیا کرتا۔ ضروریات جسمانی کا اندازہ کرنے کے لئے اشتہا صادق بھی ایک سچا رہبر ہے۔ اگر دودھ کا سواد اچھی طرح سے چکھ لیا جائے اور تب بلا جبر بھی دودھ اندر چلا جاوے جیسا کہ ٹھیک طریق خوراک کی رو سے ضروری ہے تو اشتہا ضرورت جسمانی کا ضروری ٹھیک اندازہ لگائے گی۔

اور جب اس وقت کے لئے کافی اندر چلا جاوے تو خود بخود سیر ہو جاوے گی۔ پس جو لوگ اپنی ذات پر اطلاق کرنے کے لئے مجھ سے یہ سوالات کیا کرتے ہیں میں ان سے یہ کہتا ہوں کہ میں آپکو کوئی ٹھیک ٹھیک نصیحت نہیں دے سکتا کہ آپ کیا کب اور کتنا کھائیں۔ اور نہ ہی کوئی دوسرا آدمی آپ کو یہ نصیحت کر سکتا ہے اس بارہ میں آپکو قدرت پر یقین کر کے اس کی ہدایت پر عمل کرنا چاہئے جس خوراک کے کھانے کے لئے وہ کہے وہی کھاؤ۔ اگر آدھی رات کے وقت بھوک لگے تو اسی وقت کھاؤ لیکن ٹھیک طریقے سے کھاؤ جس چیز کے اخیر میں

فوڈ فلٹر

یعنی خوراک کی چھانی کا ذکر میں نے پیچھے اس آرٹیکل میں کیا ہے اس کو بخوبی سمجھ لو اور اسے خوراک کے تعلق میں استعمال کرو۔ اگر اس کا مناسب استعمال کیا جاوے اور خوراک سے سارا ذائقہ نکل جانے پر جب دروازہ خود بخود کھلے اس وقت اسے نگل جاوے۔ اور اگر اس ذرات کو جو قدرتاً حلق سے نیچے نہ جاویں منہ سے نکال دیا جاوے تو کوئی ایسی بات واقع نہ ہوگی جو گہری نیند میں خلل انداز ہو سکے۔

عام آدمی غالباً اپنی اشتہا کو سادہ ترین خوراک کی طرف مائل پائے گا

اور وہ بہت کھانے سے عموماً اجتناب کرے گی۔ اگر ناشتہ حاضری کو اس وقت
تک ملتوی کر دیا جاوے جبکہ حقیقی پیدا شدہ اشتہا کا اظہار نہ ہو یعنی دوپہر تک
یا اس سے بھی کچھ عرصہ بعد تک تو ناشتہ حاضری سے مراد صبح کی پہلی خوراک ہے اور
اس امر کا کوئی لحاظ نہیں کہ وہ کس وقت کھائی جاتی ہے، اس قدر پر لطف خوراک ہوگی
اور اشتہا اسقدر سیر ہو جاوے گی کہ شام تک خوراک کی کوئی مانگ نہ رہے اور
اسوقت بھی ممکن ہے کہ مانگ نہ ہو۔

آخر میں اپنے بیان کو ذرا زیادہ تشریح کے ذریعہ اپنے خیالات کو اور بھی
واضح کیا چاہتا ہوں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ یہ قاعدے بہت ہی سادہ
ہے اور میرے خیال میں یہ بات میرے طریق خوراک کے راستہ میں سب سے
بڑی رکاوٹ ہے اس قدر سادہ اور عام فہم ہے کہ بہت آدمی مشکل سے اسے
خیال میں لاسکتے ہیں۔ لیکن آپ اگر ان قواعد کو ایک ایک کر کے لیں وہ آپ کے ذہن
نشین ہو جاوے گی۔

پہلا قاعدہ یہ ہے کہ جب تک آپ کو بھوک نہ لگے اور آپ اچھے نہ ہوں تب تک
کوئی چیز نہ کھاویں۔

اب اس کے جواب میں بعض آدمی تو یہ کہیں گے کہ ہم کو ہمیشہ ہی بھوک لگی
رہتی ہے۔ جہاں دوسرے لوگ ہمیں بتلائیں گے کہ انہیں معلوم ہی نہیں ہے
کہ بھوک کس چیز کا نام ہے ہمیں معلوم ہونا چاہیئے کہ دونو جوابات غلط ہیں۔ کیونکہ
بھوک وقفوں کے بعد آنی چاہیئے! اور کبھی نہ کبھی ضرور موجود ہونی چاہیئے ورنہ زندگی
زیادہ ناقابل برداشت ہو جاوے گی۔ کیونکہ بھوک کی تشفی نہ ہوگی اور نہ ہی کوئی ایسی
چیز ہوگی کہ جس کی تشفی کیجاوے۔

یہ سوال کہ اشتہا کیا ہے؟

قدرتی امر قابل توجہ سوال ہے کیونکہ اشتہا صادق اور اشتہا کاذب
دو قسم کی ہوتی ہے۔ اشتہا صادق اس بھوک سے مراد ہے کہ منہ میں پانی بھر آتے
ظاہر ہو لیکن بھر آنا ایسا نہ ہو کہ جو کسی محرک چیز مثلاً بہت تیز میٹھی یا ترش مصالحہ

دار اشیاء کے استعمال کے خیال سے رالیں منہ سے ٹپکا دیں۔ بلکہ وہ پانی بھر آنا کسی
سادہ ترین خوراک مثلاً مکھن روٹی یا صرف خشک روٹی کے استعمال سے ہونا
چاہئے۔ معدہ کا بالکل خالی معلوم ہونا۔ مرجھانا یا کمزوری یا ٹھوڑی کے نیچے کسی
قسم کی غیر مطمئن حالت کا پیدا ہونا اشتہا صادق کے آثار نہیں ہیں۔ بلکہ
بدہضمی۔ بڑاند یا کسی دیگر بیماری کے نشانات ہیں۔ اشتہا صادق کبھی تکلیف
دہ نہیں ہے بشرطیکہ جمع ہونیوالی خواہش کو بے اطمینانی کے زمرہ میں شامل
نہ کیا جاوے۔ کیا آپ کو معلوم ہو گیا ہے کہ سچی بھوک کسے کہتے ہیں۔ جبتک
کہ آپ کو بخوبی معلوم نہ ہو جاوے کہ سچی بھوک کیا ہوتی ہے۔ آگے نہ بڑھئے
کچھ اور وقت لیجیے۔ یہ ایک دو کھانے کے وقت مقررہ جو آپ کے ہیں۔ ان کو
چھوڑ دیجیے نہ کھائیے۔ اور قدرت کو موقع دیجیے کہ وہ آپ کو سکھلا دے۔ کہ
اشتہا صادق کیا چیز ہے۔ یعنی منہ میں پانی بھر آنے کا ٹھیک مطلب کیا ہے
جب آپ کو معلوم ہو جاوے کہ اشتہا صادق اور سچی بھوک سے کیا
مطلب ہے (مطلب یہ ہے کہ ایک سچی خواہش قسم خوراک کھانے کی اور سچی خواہش
بھوک لگنے کی) اور جب یہ دونوں آپ سے درخواست کریں کہ ہماری تشفی کرو تو آپ
دوسرے قاعدے پر غور کر سکتے ہیں۔

جو خوراک اس وقت موجود ہو اس میں سے پہلے وہی چیز کھاویں جس کی طرف
طبیعت سب سے زیادہ مائل ہو جاوے۔ وہ شوربے کا گھونٹ یا روٹی و مکھن
کا ٹکڑا یا پنیر کی کتر ہو یا شاید کھانڈ کا ہی ڈلا ہو۔ ممکن ہے کہ گوشت کی بوٹی پر
بھی طبیعت مائل ہو۔ مگر اشتہا صادق میں ایسی خواہش میں پیدا ہونے میں مجھے
شک ہے۔ خیر چاہے کچھ بھی ہو اسے آزمانا ضرور چاہئے۔ اگر وہ کوئی ایسی چیز ہے
جسے چبانا چاہئے تاکہ لعاب اس میں مل کر تغیر کیمیاوی پیدا کرے تو اسے پورے
طور پر چباؤ۔ اور اس میں سے جسقدر لطف ممکن ہو نکال لو۔

جو خوراک منتخب کی گئی ہے اگر وہ شوربہ یا دودھ یا اور کوئی مائع چیز ہے
تو جس طرح تم سب اس کا تمام و کمال ذائقہ نکال کر اس سے حظ حاصل کرو۔
کیونکہ جب خوراک سے سارا مزا حاصل کیا جاتا ہے تو اس کے ہضم ہونے

میں کوئی شک و شبہ نہیں رہ جاتا۔

اور جو خوشی دوران عمل میں حاصل ہوتی اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ قدرت آپکو قوت بہم پہنچانے میں آپ سے اس طرح مدد لینا چاہتی ہے کہ آپ اُس بارہ میں ٹھیک طریقہ پر کام کریں تا آپ خوراک کو ذرا ذرا لعوں سے چبھو۔ ذائقہ لو۔ کا ٹو یا تالو کے مقابل زبان کے ساتھ اسے دباؤ جس طرح ہو کر دیے ایماء سے نہیں بلکہ اس عقل حیوانی کے احکام کی تعمیل میں جو آپ کو ہدایت کرتی ہے کہ اسے ہلا جلا کر جسقدر رسواد ہو سکے اس سے نکالکر محظوظ ہو جیئے۔ تیسرا قانون یہ ہے کہ جسوقت اشتہا ذرا بھی سست ہونے لگے جس وقت لعاب منہ میں پہلے کی طرح آزادانہ نکلنے سے رہجاوے۔ اور جس وقت ذرا بھی اشتہا مطمئن ہوتی معلوم ہووے اسوقت کھانا بند کر دیجیے۔ اشتہا پھر آجاوے گی۔ پھر کھانے کا موقعہ ملے گا اشتہا ہوئی معلوم ہوتی ہے جس طرح اس نے آپ کے ساتھ مہربانی کی ہے آپ بھی اس پر مہربانی کریں۔ اور اسے آرام دیں۔ آرام اس کی تھکاوٹ کا علاج ہے۔ اشتہا میں خواہش طبیعت تھکنے سے پہلے ہی آرام دو۔ حد سے زیادہ شکم پری سے پہلے ہی کھانا بند کر دو۔

اب جبکہ آپ کو

کھانے کے متعلق ٹھیک طریقہ کا پتہ لگ گیا جس سے کہ آپ میں وہ تھکاوٹ ہرگز نہ پیدا ہوگی تو اس میں افراط و تفریط کو شروع نہ کر دینا۔ بہت پیچھے کی طرف نہ جھک جانا کسی اچھی بات میں بھی درجہ افراط و تفریط کرنا مناسب نہیں ہے آپ کو معتدل سنجیدہ پیش بین ہونا چاہیئے لیکن خوف کے خیال کو دل میں جگہ نہ دینی چاہیئے جانے میں بھی افراط سے محترز رہو۔ کیونکہ اس صورت میں خوشی غائب ہوجاوے گی۔ اور کھانے کی روحانی خوشی کا ستیاناس ہو کر وہی خرابی پیدا ہو جاوے گی صرف قدرتی طریق کو اختیار کرو۔ اور یاد رکھو کہ قدرتی طریقوں کو اختیار کرنے سے آپ جو کام کرتے ہیں اس سے عقلمند لوگ حظ حاصل کرتے ہیں۔ کیونکہ قدرت کا یہی قاعدہ ہے۔

غذا کے متعلق دو ضروری اصولوں کا ذکر ہو چکا ہے۔ اوّل یہ کہ کھانا سادہ

چاہئے۔ دوم یہ کہ کھانا چبا چبا کر کھانا چاہئے۔ سوم ہم اس پر بحث کرتے ہیں کہ

کھانا کتنی بار کھانا چاہئے؟

ہندوستان میں شروع زمانے سے دو بار کھانے کا رواج چلا آتا ہے۔ مگر جب سے ولایت کی نقل شروع ہوئی کھانا بھی بار بار شروع ہو گیا ہے۔ اب بریک فاسٹ ہے۔ اب ڈنر ہے۔ اب سپر ہے۔ اب ٹفن ہے۔ اب سینچ ہے۔ اب آفٹر نون ٹی ہے۔ کھاتے جاؤ۔ کھانے کے وقت بہت ہیں۔ جو زیادہ بابو ہو گئے ہیں وہ صبح اٹھتے ہی غسل کرنے یا ہاتھ منہ بھی دھوئے بغیر صبح اٹھتے ہی اول ٹوسٹ کھاتے اور چاء پیتے ہیں۔ ان لوگوں کی صحت کو آپ دیکھیں تو رونا آتا ہے۔ کھاتے ہیں مگر سوائے فیشن پورا کرنے کے اور کچھ نہیں کھا سکتے اور جو کھاتے ہیں اسکو ہضم نہیں کر سکتے ہیں۔ آپ لوگ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ ولایت کے لوگ بار بار کھانے سے اب تنگ آ گئے ہیں۔ ڈاکٹر لوگ بار بار کھانے کو برا خیال کرنے لگے ہیں۔ اور دو بار کھانا صحت کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے۔ ہندوستان میں بہت سی قوموں میں ایک بار دن میں بھی کھانے کا رواج ہے۔ مگر یہ اچھا نہیں ہے۔ اس میں بہت وقت معدہ کو خالی رہنا پڑتا ہے اور ایک وقت میں چوبیس گھنٹہ کی کسر نکالنے کے واسطے آدمی بہت کھانا کھا جاتا ہے۔ پنجاب کے گاؤں میں اب تک دو بار کھانے کا رواج ہے۔ کبھی بہت کام محنت کا ہونے پر وہ تین بار کھاتے ہیں۔ مگر عام طور پر دو بار کھاتے ہیں۔ اور ان اوقات کے علاوہ ایک وقت صرف دودھ پیتے ہیں۔ فیلچر کی طرح ایک ڈاکٹر نے اوقات کے متعلق تجربات کئے ہیں اور اپنی صحت پر سب کا اثر دیکھ کر یہی نتیجہ نکالا ہے کہ دو بار کھانا صحت کے واسطے بہت ہی مفید ہے۔ وہ کہتے ہیں "کہ میں نے جب دو سے تین بھی کیا۔ تو میں نے اپنے آپ کو اچھا نہیں پایا۔"

جو خوراک ہم کھاتے ہیں اس کو ہضم ہونے کے واسطے پانچ گھنٹہ یا زیادہ لگتے ہیں۔ پھر کچھ معدہ کو آرام ملتا ہے۔ اس طرح سے کم از کم ایک کھانے سے

دوسرے کھانے کا وقفہ ۲ گھنٹہ ٹھہرتا ہے۔ مگر دن میں ۶ بار کھانے والے گھنٹہ گھنٹہ دو دو گھنٹہ بعد کھاتے ہیں۔ اور بعض تو ایسے ہیں کہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں جب کوئی چیز سامنے آئی کھالی خیال کرو کہ وہ چاول کیسے پکیں گے جو کہ ہانڈی میں ۱۰-۱۰ منٹ بعد تھوڑے تھوڑے کر کے ڈالے جاویں۔ معدہ میں غذا ہوتے پر دوسری غذا ڈالدینے کے دو نتیجے ہو سکتے ہیں یا تو کچی غذا پہلی غذا سے مل کر آگے چلی جاوے۔ یا پکی ہوئی غذا کچی کے ساتھ ملکر معدہ میں سڑاند پیدا کرے پس صحت کے خواہشمند سادہ اصحاب کے واسطے یہی بہتر ہے کہ وہ دو وقت کھانے کی عادت ڈالیں۔

موجودہ زمانے کے حالات کو جہانتک ہم نے مطالعہ کیا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ آجکل ۴ دفعہ کھانا عام طور پر جاری ہو جائے گا۔ جو لوگ ایسا کریں ان کو خیال رکھنا چاہیئے کہ دو وقت تو اصل کھانا کھاوے۔ باقی دو وقت صرف ہلکی زود ہضم اشیاء مثلاً صبح اٹھتے ہوئے دودھ۔ دوپہر کو کھانا۔ تیسرے پہر کو پھل یا کوئی زود ہضم دوسری چیز موافق مزاج اور رات کو پھر ایک کھانا۔ ایک بات جاتے جاتے اور عرض کروں کہ ہندوستانیوں کے کھانے کے اوقات کی ضرور قدر کریں۔

کھانے کے اوقات

کسی نے فقیر سے پوچھا کہ کھانا کس وقت کھانا چاہیئے۔ اس نے کہا کہ فقیر کو جب ملے اور امیر کو جب بھوک لگے۔ اس کے اندر سچائی ہے۔ بھوک کے بغیر کھانا کھانا امراض کا باعث ہے۔ مگر تمام قومیں ہیں جو آجکل مہذب کہلاتی ہیں کھانے کے اوقات مقرر ہیں۔ بلکہ ان کے نام بھی مقرر ہیں۔ اور یہ مناسب ہے اس کے بغیر سب گھر کو تکلیف ہوتی ہے کبھی لالہ صاحب دو بجے آگئے کبھی بارہ بجے آگئے۔ اور کبھی ۹ بجے ہی دل میں آیا اور بیٹھ گئے۔ مہمان جو لوگوں کے گھر میں آتے ہیں وہ رات کو ۱۱ بجے آویں یا دن کے ۲ بجے آویں اکثر بھوکے ہی آجاتے ہیں وہ سمجھتے ہیں جب جائیں گے اسی وقت ہی کھانے کا وقت ہے کسی بھی کام

میں باقاعدگی اور تقسیم اوقات اس کو اعلےٰ بنا دیتا ہے۔ وقت بھی فضول نہیں جاتا ہے اور گھر کی عورتیں روٹی کے سرہانے ہی سارا دن رہتی ہیں۔ اور طبیعت ایک عجیب چیز ہے۔ اس کے لئے اوقات مقرر کر دو۔ عین اسی وقت بھوک بھی لگ آتی ہے۔ اور فقیری بات سچی ہو جاتی ہے۔ مگر اس کے اندر اور ایک سچائی بھی ہے وہ یہ ہے کہ فرض کرو کسی باعث سے کھانے کے وقت بھوک نہیں لگی ہے تب کھانا نہیں کھانا چاہیئے۔ بلکہ کھانے کا جو دوسرا وقت ہے اس وقت کھانا کھانا چاہیئے۔ اگر بدہضمی کے باعث دن کو بھوک نہیں لگی تو ناشتہ تک برت رکھنا چاہیئے اس سے بدہضمی کو بھی فائدہ ہوگا۔

انگریزوں میں کھانے کے وقت اگرچہ ۶ تک بھی ہیں۔ مگر مشہور اور بڑے بڑے اوقات ۴ ہی ہیں۔

صبح اُٹھتے ہی کھانا چار بکٹ وغیرہ ہوتا ہے اس کے بعد دوپہر کا کھانا ہوتا ہے۔ بعد ازاں ۴ بجے ٹفن ہوتی ہے۔ اور ۸ بجے رات کا کھانا ہوتا ہے۔ چار وغیرہ اور بھی ہوتی ہیں۔ ان کا خیال نہ کر کے ہم کو اپنے متعلق بات چیت کرنا ہے ہمارا خیال ہے کہ ہمارے بھی ایسے ہی اوقات مقرر تھے۔ اگرچہ ان کی پوری پابندی اب غریبی کے باعث نہ ہو۔ بنگال میں غالباً بڑے کھانوں کے علاوہ باقی جو ہلکی خوراکیں ہوتی ہیں۔ ان کو جل پان کہتے ہیں۔ اور ایسے سب جگہ کے نام ہوں گے۔ کچھ ان کی اصلی زبانوں سے واقفیت نہ ہونے سے میں لکھ نہیں سکتا ہوں۔ مگر پنجابی میں ان اوقات کے نام بڑے صاف ہیں۔

اول چھاویلہ۔ یہ سورج نکلنے کے بعد تھوڑی دیر ہوتا ہے۔ اس کا نام چھاویلہ غالباً اس واسطے پڑا ہے کہ اس وقت روٹی کا ٹکڑا مکھن اور چھاچھ پنجاب میں عام کھاتے ہیں۔ ویلہ وقت کو کہتے ہیں۔ چھاچھ ویلہ سے چھاویلہ بن گیا۔ آجکل بابو لوگ چاء پیتے ہیں مگر گاؤں میں آج تک بھی چھاچھ برتی جاتی ہے۔ اور چھاچھ کی تعریف ہم وقت پر لکھیں گے۔ تو آپ حیران ہونگے کہ ولایت کے ڈاکٹر بھی اب اس کے کس قدر دلدادہ ہیں۔ ولایت کے اندر تجربہ ہوا۔ ایک سکول کے نصف لڑکوں کو چھاچھ دی جانی شروع ہوئی۔ اور وہ بہ ہیئت مجموعی دوسر

لڑکوں سے تندرست ہوئے ۔

اسوقت کو بدستور قائم رکھنا چاہیئے۔ صبح اُٹھ کر ضروریات سے فارغ ہوکر کچھ نہ کچھ کھانا چاہیئے۔ اور چاء بسکٹ کا رواج ہوتا جاتا ہے۔ اس کے ہم خلاف ہیں۔ مکھن چھاچھ بہت ہی بہتر ہے۔ یا دودھ کافی ہے۔ یا کوئی اور ہلکی چیز جب خواہش بنائی جاسکتی ہے۔ سندھ میں کڑھی کبھی چاول بناتے ہیں۔ ہمیں گائے کا دودھ اگر مل جاوے تو امرت سمجھتے ہیں۔ چھاچھ مکھن بھی ایک نعمت ہیں۔ بسکٹ ٹوسٹ کا ہی ایک چسکہ ہے۔ تو اس کو کھاکر اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔ یا چھاچھ چاء کی جن کو شروع سے عادت ہوتی ہے۔ ان کے واسطے مجبوری ہے۔ اس کے علاوہ بعض مقامات کے لوگ ہمیشہ چاء پیتے ہیں۔ اور وہ وہاں کے لئے ضروری سمجھتے ہیں۔ وہ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ کشمیر میں تیل۔ اُڑد وغیرہ قسم کی روٹیاں چاء کیساتھ کھاتے ہیں۔ چاء وہاں ہر کوئی پیتا ہے۔ مگر عجیب بات یہ ہے کہ دودھ کی چاء میں نمک ڈالتے ہیں۔ اور دودھ نہ ڈالیں تو میٹھا ڈالتے ہیں۔ اس کو بدلنے کی ضرورت ہے۔ اور ادھر کے رہنے والوں کو ایسی کوشش کرنی چاہیئے۔ اسی طرح بمبئی وغیرہ سمندری مقامات پر رہنے والے بھی اپنے لئے چاء ضروری سمجھتے ہیں بمبئی۔ کراچی۔ کلکتہ وغیرہ میں انگریزی فیشن چلتا جاتا ہے۔ وہ صبح کو ٹوسٹ۔ ڈبل روٹی۔ چاء پیتے ہیں۔ اور تیسرے پہر کو چاء بسکٹ پیتے ہیں۔

چھا ویلہ یا ناشتہ یا پراتا بھوج اس کے نام رکھے جاسکتے ہیں۔ اس کا وقت سات اور آٹھ کے درمیان رکھنا چاہیئے۔ مشکل دفتر جانے والوں کے واسطے ہے ان کو زیادہ سے زیادہ سوا نو بجے کھانا کھانا پڑتا ہے۔ سردیوں میں مشکل ہوتی ہے ۸ بجے کے بعد حاجت ضروری سے فارغ ہوتے ہیں۔ ہماری رائے میں سردیوں پراتا بھوج کو دفتر والے چھوڑ سکتے ہیں۔ اور گرمیوں میں ۶۔۷ کے درمیان پراتا بھوج ہوکر ۹ بجے کھانا کھا سکتے ہیں۔

جو پراتا بھوج کی ضرورت نہیں سمجھتے وہ اس وقت نہ کھایا کریں۔ دو وقت ہی سادہ غذا انسان کی تندرستی کے واسطے بالکل کافی ہے۔ مگر گھر میں وقت پر کچھ نہ کچھ ہونا چاہیئے۔ خود نہیں تو بچوں کو تو جلدی بھوک لگتی ہے +

روٹی ویلہ - چھاویلہ کے بعد روٹی ویلہ آتا ہے۔ اس وقت پوری غذا کھائی جاتی ہے۔ اور اس کا وقت دفتروں کا خیال کر کے ہم ½ ۹ بجے سے ½ ۱۰ تک رکھ سکتے ہیں۔ بہت دیر اس کو نہیں کرنا چاہیئے۔ بعض لوگ جو سارا دن میں ایک وقت کھانا کھاتے ہیں وہ ۱۲ بجے کھایا کرتے ہیں۔

ایک وقت کھانے کا رواج اس وقت سے ہوا۔ جبکہ نامناسب چھوت چھات شروع ہوئی۔ اور کوئی آدمی دوسرے کے ہاتھ بنی کھاتے نہیں۔ بلکہ وہ اپنے ہاتھ سے پکاتے ہیں۔ وہ وقت کی اس دقت سے بچنے کے واسطے ایک ہی وقت کھانے لگے۔ مگر ایسے لوگ دوسرے وقت نہیں کھاتے ہیں۔ اس خیال میں اتنا پیٹ بھر کر کھاتے ہیں جتنا مناسب نہیں ہے۔ اس واسطے رواج کو بند کرنا چاہیئے۔ وہ دونوں بڑے اوقات پر کھایا کریں۔

لئوڈا ویلہ - اس کے بعد کھانے کا وہ وقت ہے جس کو پنجابی میں لئوڈا ویلہ کہتے ہیں۔ یہ تیسرے پہر سے مراد ہے۔ ایک بجے سے ۳ بجے تک اس کا وقت مقرر ہوسکتا ہے۔ اس وقت کوئی ہلکی چیز یا پھل کھانے چاہیئں جو صبح کو دودھ نہیں پیتے وہ اس وقت کے واسطے دودھ بھی مقرر کر سکتے ہیں۔ اکثر مقامات پر چار کا اس وقت رواج ہے۔ اور پنجاب کے گاؤں میں گاجر مولی جو ملے کھاتے ہیں۔ وگرنہ صبح کی پکی ہوئی روٹی تھوڑی سی کھا لیتے ہیں نہیں تو دانے بھنا کر چباتے ہیں۔ غریبی کے باعث بچوں کو بھی باسی روٹی کھلاتے ہیں تو بھی وہاں کی آب وہوا اور ریاضت کے باعث وہ بچے شہری بچوں سے زیادہ مضبوط و تندرست ہوتے ہیں۔ جل پان تیسرے پہر کا کھانا وغیرہ اس کو پکارتے ہیں۔

رات دا روٹی ویلہ - جل پان کے بعد رات کا روٹی کا وقت آتا ہے جس کو پنجابی میں رات دا روٹی ویلہ کہتے ہیں۔ راتری بھوجن۔ شب کا کھانا وغیرہ اس کو کہہ سکتے ہیں۔ اس کا وقت ۸ سے ۹ بجے کے درمیان حسب عادت رکھ لینا چاہیئے۔ اس کے بعد رات کو سوتے وقت کوئی لوگ دودھ پینے کی عادت رکھتے ہیں۔ طالب علموں کے واسطے تو یہ اچھا نہیں ہے۔ احتلام وغیرہ کا ڈر رہتا ہے۔ گرہستی ایسا کر سکتے ہیں۔ یہ ضروری جزو نہیں ہے جس کی مرضی ہو اسکو

رکھے جس کی مرضی ہو اس کو نہ رکھے۔ مگر جو اس کو نہیں رکھتے ان کو دودھ پینے کے واسطے پراتہ بھوج یا جل پان کے موقعہ کوئی موقعہ ضرور مقرر کرنا چاہئیے۔

ہندوستانیوں کو دودھ کے بغیر کبھی نہیں رہنا چاہئیے۔ الیشور دیوے تو سب گھر کے لوگ روزانہ دودھ ایک وقت پیویں۔ مگر کیا کریں دودھ اسقدر مہنگا ہے اور دودھ دینے والے جانور اسقدر کم ہو رہے ہیں کہ ہزاروں میں ایک گھر ہو گا جس کے سب آدمی دودھ پیتے ہیں۔ اس حالت کو سمجھ کر جتنا کوئی دودھ دینے والے مویشیوں کی حفاظت کی کوشش کرتا ہے وہ اپنے پر اور اپنی اولاد پر اور اپنے ملک پر احسان کرتا ہے۔

غذا

کے متعلق کہتے ہوئے کہ کھانا سادہ کھانا۔ کھانا چبا چبا کر کھانا۔ اور کھانا گنتی بار کھانا۔ ان چار باتوں کا بالتشریح ہم بیان کر چکے ہیں۔ اب دو چار باتوں کا ذکر کریں گے۔

مقدار غذا

غذا کے متعلق یہ سوال بھی عام ہے کہ ہم کو کس قدر کھانا چاہئیے۔ درحقیقت اسکا اندازہ نہایت مشکل ہے۔ کیونکہ ہر ایک انسان کی طبیعت۔ طاقت۔ قوت ہاضمہ عمر۔ پیشہ مختلف ہوتا ہے جو کہ غذا کی مقدار پر اثر کرتے ہیں جسمانی کام کرنیوالے کو دماغی کام کرنیوالے کی نسبت زیادہ غذا کی ضرورت ہے۔ جوان کو بوڑھوں اور بچوں سے زیادہ غذا چاہئیے۔ ایسے ہی مزاج۔ طاقت۔ قوت ہاضمہ کا اثر ہے پھر صحت و بیماری میں بھی اختلاف ضروری ہے۔

اس معاملہ میں کوئی دو شخص بھی ایک جیسے ملنے مشکل ہیں۔ زیادہ کھانا باعث بدہضمی۔ قراقر۔ قبض۔ موٹاپا اور انواع و اقسام کی امراض ہے۔

زیادہ کھانے والے جو اتنا ہضم نہیں کر سکتے ہیں ان کو مقوی غذا بھی سخت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ طاقت کسی چیز کے جزو بدن بنا لینے میں

ہے۔ نہ اندر ڈال لیتے ہیں۔ نہ تحلیل شدہ غذا کے ذرے جسم کے اندر جمع ہوتے رہتے ہیں۔ اور آخر کار مواد فاسد بہت سی تعداد میں جسم میں جمع ہو کر باہر کو جاتا ہے امراض پیدا کرتا جاتا ہے۔ ڈاکٹر لوہی کہنی کہتا ہے کہ سب امراض اس سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہی اصلی بیماری ہے۔ اگر جوڑوں میں ٹھہر اگنٹھیا ہو گیا اگر کہیں پھوٹ نکلا پھوڑا ہو گیا۔ اگر مزاج نے لڑائی اس کے ساتھ کی بخار ہوا اگر چھاتی میں رہگیا سل کر دیا۔ غرضیکہ جس طرف رجوع کیا امراض ہوتی گئیں۔ یہی مادہ ہے جو کہ جسم کو موٹا کر کے انسان کو کسی کام کا نہیں چھوڑتا۔ موٹاپا اور دبلاپن دونو برے ہیں۔ مگر دھنونتری جی مہاراج نے سشرت میں لکھا ہے کہ دبلاپن سے موٹاپن بہت برا ہے۔ یہ عمر کو طاقت کو اور اتساہ کو کم کرتا ہے۔

کم کھانا بھی کوئی اچھی بات نہیں ہے جتنی بدن کو غذا کی ضرورت ہے اتنی غذا نہ ملے تو بدن کا تحلیل نہ ہونے سے جسم دبلا ہو جاوے گا۔ اعضاء کمزور و سست ہوتے جائیں گے۔

تھوڑا کھانے والے ہم کو سوائے ان کے جن کو ملتا ہی نہیں نہیں ملتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی تحقیقات ہے کہ ننانوے فیصدی لوگ اس مقدار سے زیادہ کھاتے ہیں۔ جتنا کہ ان کو کھانا چاہیئے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ کھانا اسواسطے نہیں کھاتے کہ زندگی قائم رہے۔ بلکہ وہ کہتے ہیں کہ زندگی اسواسطے ہے۔ کہ خوب کھاؤ۔ اور مزے اڑاؤ۔ اس لئے جہاں ان کو اور کھانا ملا۔ گھر میں یا باھر ضیافتوں میں وہ اندھا دھند پیٹ کو بھرے جاتے ہیں۔ اور یہانتک نوبت پہنچتی ہے۔ کہ وہ کہتے ہیں افسوس کھانا تو لذیذ ہے۔ مگر اب اور کھایا نہیں جاتا ہے۔ ترشنا نہیں مٹتی ہے۔

دوسری وجہ اس کی یہ ہے کہ لوگ اچھی طرح چبا چبا کر نہیں کھاتے ہیں جلدی جلدی اندر ڈالتے جاتے ہیں۔ بھوک کے احساس کو کچھ جتلانے کا موقعہ ہی نہیں ملتا۔ اس کا فوراً تجربہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو پیاس لگی ہو آپ آرام سے گھونٹ گھونٹ پینا شروع کریں۔ بہت تھوڑے پانی کے بعد آپ کی پیاس بجھ جائے گی۔ مگر اس کو جلدی جلدی اندر انڈھیل لیں۔ برتن منہ سے اتارنے

کو دل نہیں چاہتا ہے۔ اور گرمیوں میں تو یہاں تک پانی پیا جاتا ہے۔ کہ پیٹ پھوٹنے کو آتا ہے *

تیسری وجہ زیادہ کھانے کی یہ ہے کہ ہم ورزش نہیں کرتے ہیں۔ ہم نے اگر کم بھی کھایا تو ہمارے لئے وہ زیادہ ہے کہ اگر ہم اس کو ورزش کرکے اپنے جسم کے اندر جذب نہیں کرتے ہیں۔ جو ورزشی ہے اس کے کسی وقت زیادہ بھی کھایا ہوا سب تحلیل ہو جاتا ہے *

اب سوال یہ ہے کہ یہ تو سب ٹھیک ہے کہ نہ ہم کو کم کھانا چاہیئے۔ نہ زیادہ مگر ہم کو کیسے پتہ لگے۔ دراصل سچے رہنا تو ہماری بھوک ہے۔ اگر ہمارے معدہ میں کوئی خرابی ہونے سے ہم کو کھانے کے وقت بھوک نہیں لگتی۔ تو ہم کو اس وقت کا کھانا چھوڑ دینا چاہیئے۔ اگر ہم اس وقت کھاتے ہیں۔ تو جتنا کھاتے ہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ امیروں کو صادق بھوک نہیں لگتی۔ وہ اعلیٰ سے اعلےٰ چٹنیاں۔ اچار۔ اور کئی قسم کے کھانے سامنے لاتے ہیں تاکہ ان کو دیکھ کر ہی بھوک پیدا ہو۔ وہ صادق بھوک نہیں ہے۔ اگر وہ خود بخود پیدا نہیں ہوتی ہے *

کھانا جب کھانے لگو تو بھی بھوک کو رہنما بناؤ۔ چبا چبا کر کھاؤ۔ جب سیری ہونے لگے تو اس وقت بس کرو۔ ہمیشہ کچھ بھوک رکھ کر کھانا چاہیئے۔ داناؤں کا قول ہے۔ کہ معدہ کو نصف غذا سے بھرنا چاہیئے۔ اب اندر جاکر نصف کسی نے دیکھا نہیں ہے۔ طریقہ یہی ہے۔ کہ جب طبیعت میں سیری آنے لگے مگر تھوڑی سی اشتہاء باقی ہو۔ اس وقت کھانے سے ہاتھ اٹھا لینا چاہیئے داناہان یونان کا تو قول ہے۔ کہ نصف بھوک رہے اس وقت کھانا بند کریں مطلب یہ ہے۔ کہ پوری بھوک دور ہونے تک ہم کو کھاتے نہیں جانا چاہیئے بلکہ اس کو اول ہی بند کرنا چاہیئے۔ اگر معدہ غذا سے پُر ہو تو ہضم کے وقت جو غذا کا حجم زیادہ بڑھے گا جیسا کہ اول پھولتا ہے تو معدہ میں گنجائش نہ ہونے سے اپھارہ اور تناؤ بھی ہوگا اور اس سے بدہضمی وغیرہ پیدا ہوں گے۔ بعض محققین کا یہ بھی قول ہے کہ انسان کو اپنے وزن کے نصف حصہ خوراک کی ضرورت ہے۔ مثلاً ایک شخص کا وزن ڈیڑھ من ہے۔ تو اس کو ۰۳ سیر غذا کی رات دن میں ضرورت ہے۔ ان کے اندر

روٹی۔ دال۔ ترکاریاں۔ پانی۔ سب شامل ہوتے ہیں۔ مگر یہ اصول میں سب پر
ٹھیک نہیں ہے۔ کیونکہ انسانوں کی حالتیں بدلتی رہتی ہیں۔ اندازاً اس قدر
ضرورت ہو۔ مگر پوری اس قدر نہیں۔ دراصل مقدار کے جاننے کے واسطے وہی
اصول ٹھیک ہے۔ جو اوپر بیان کیا ہے۔ صرف طبیعت کو ایسا سدھانا چاہئے کہ
جواب ٹھیک دے۔ اور ہمیشہ اس بات کی پیروی کرنی چاہئے۔ کہ جب بھوک باقی
ہو۔ کھانا بند کر دیں۔

پانی کی مقدار بھی غذا کی طرح کوئی مقرر نہیں ہونی چاہئے۔ پانی کے متعلق بڑا بھارا
اصول ہے۔ کہ غذا کے آدھ گھنٹہ پہلے سے غذا کے تین گھنٹہ بعد تک پانی بہت کم پیا جاوے
مگر اس سے آگے یا پیچھے جب جب پیاس لگے پانی پیویں۔ پانی پینے سے مسام کھلتے ہیں
جسم کے اندر سے مواد فاسد زیادہ خارج ہوتا ہے۔ اور خون کا قوام ٹھیک رہتا ہے۔
اور تمام بدن کے باریک باریک حصوں میں پہنچ جاتا ہے۔ پانی کی رہنما ہماری پیاس
ہونی چاہئے۔ ایک وقت ہے جب کہ پیاس کی پیروی نہیں کرنی چاہئے۔ اور وہ وقت
غذا کے بعد کا ہے۔ جب کہ غذا کے ہضم ہونے کے واسطے قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے۔ اس
وقت پیاس محسوس ہوتی ہے۔ مگر اس وقت پانی نہیں پینا چاہئے۔ قوت ہاضمہ ٹھنڈی
ہو کر ہضم کرنے سے رہ جاوے گی۔ اس وقت پیاس کو بند کرنا چاہئے۔

دن رات میں ایک انسان دو سیر سے چار سیر تک پانی پی سکتا ہے۔ سوال ہوتا ہے۔

غذا میں پانی پینا چاہئے یا نہیں؟

اس کے متعلق حکماء کا آپس میں اختلاف ہے۔ بعض کی رائے ہے کہ غذا میں
پانی پینا چاہئے۔ بعض کہتے ہیں۔ نہیں پینا چاہئے۔ ایسے شخص بھی ہم نے دیکھے ہیں کہ
غذا کے ساتھ بالکل پانی نہیں پیتے۔ اور تین گھنٹہ بعد پانی پیتے ہیں۔ اور وہ تندرست ہیں۔
دراصل اصول یہ ہے۔ کہ غذا کے ساتھ اس قدر پانی نہ پیو۔ کہ جو غذا کو بہت پتلا
کر دے۔ اور نہ قطعی اس کو بند کر دو۔ کہ غذا ہضم ہو کر اس کا کیموس ٹھیک نہ بن سکے۔ جو
لوگ پانی غذا کے ساتھ نہ پی کر تندرست ہیں۔ دراصل پانی وہ بھی پیتے ہیں۔ دال۔ بھاجیوں
کے ہمراہ جو پانی اندر جاتا ہے وہ بھی قوام کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر وہ رس

کافی ہوں تو اور پانی پینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف غذا کے شروع میں تین چلّو پانی نالی کو صاف کرنے کے واسطے اور غذا کے بعد بھی اچھی طرح منہ صاف کرکے تین چھوٹے چھوٹے گھونٹ پانی پی لینا چاہیئے۔ اگر وہ کافی نہ ہوں۔ اور طبیعت اور پانی کی ضرورت محسوس کرے۔ تو غذا کے درمیان بہت تھوڑا پانی تقریباً نصف گلاس تک پینا چاہیئے۔

اس کے تین گھنٹہ یا کم از کم دو گھنٹہ بعد پانی نہ پیا جاوے۔ بعدہ پانی پی سکتے ہیں۔ بھاگ بھٹ میں لکھا ہے۔ کہ غذا کے شروع میں باد کا زور ہوتا ہے۔ غذا کے درمیان گرمی کا اور غذا کے اخیر میں بلغم کا زور ہوتا ہے۔ اس لئے پانی کا وقت صرف غذا کے درمیان ہے۔ مگر نہ اتنا کہ قوت ہاضمہ کو ٹھنڈا کر دے۔ یہ بڑے سارے اصول بیان ہورہے ہیں۔ اکثر لوگ ان کے عادی نہ ہونے سے اول اول مشکل محسوس کرینگے عادت کو بدلنا ہوتا ہے۔ مگر تھوڑی دیر میں یہ باتیں عادت میں داخل ہو کر معمول ہو جاتی ہیں۔ اور بہت سکھ دیتی ہیں۔

پانی کا ذکر کرتے ہوئے مجھے یہ بھی ذکر کرنا ہے۔ کہ غذا کے ہمراہ گرمیوں میں برف کا پانی پینے کا جو رواج ہے۔ وہ بہت بُرا ہے۔ ہضم کے واسطے معدہ گرمی پیدا کر رہا ہے۔ اور ہم اس کو برف سے ٹھنڈا کر رہے ہیں۔ کس قدر معمولی بات ہے۔ مگر پھر بھی لوگ اس کی پابندی نہیں کرتے ہیں۔

امیر لوگ اسی واسطے بیمار رہتے ہیں۔ کہ وہ بُری بُری عادتیں ڈال لیتے ہیں گرم روٹی کھاتے ہوئے ٹھنڈا برف کا پانی منہ میں جاتے ہی اول تو دانتوں پر اثر کرتا ہے۔ اور گرم سرد ہونے سے دانت ڈھیلے اور خراب ہو جاتے ہیں۔ پھر حلق پر اثر کرتا ہے۔ اور گلے بھی کبھی پڑ جاتے ہیں۔ معدے میں جاکر معدے کی تمام پھرتی کو ٹھنڈا کر دیتا ہے۔ اور معدہ کچھ وقت کے لئے ہاضمہ کے کام سے رُک جاتا ہے۔

سوڈا۔ لیمونیڈ۔ وغیرہ غذا کے ساتھ پینے کی عادت بھی بہت بُری ہے۔ اس سے معدہ ان اشیاء کا عادی ہو جاتا ہے۔ اور اس کی اپنی اصلی قوت ماری جاتی ہے۔ اور بدوں ان کے کھانا پورا ہضم نہیں ہوتا ہے۔

غذا کے ساتھ جو شراب پیتے ہیں۔ اس کی برائی کی تو کوئی حد نہیں ہے۔ اپنے پاؤں آپ کلہاڑی مارتا ہے۔ جو کہتے ہیں کہ بھوک اس سے زیادہ لگتی ہے یا غذا ہضم ہوتی ہے۔ وہ سخت غلطی پر ہیں۔ دن بدن ان کے معدے کمزور ہو رہے ہیں۔ اور آخر کار وہ اپنے بھائیوں کی طرح خوب پچھاویگا۔

(مفصل اس کے متعلق دیکھنا ہو تو ہمارے رسالہ زہروں کا علاج حصہ دوئم قیمتی عہ کو منگوا کر پڑھیں)۔

غذا کے بعد حقہ پینا اور پان کھانا اور کوئی بھی چیز کھانا اور اس کی یہ عادت ڈالنا کہ اس کے بغیر غذا ہضم ہی نہ ہو۔ ہم اچھا نہیں سمجھتے ہیں۔ اس قسم کی عادتیں آخر کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ انسان جس قدر سادہ رہے اسی قدر سکھی رہتا ہے۔ غذا کے بعد غسل کرنا بھی اسی واسطے منع ہے۔ کہ اس سے حرارت غریزی جو معدے کی طرف رجوع تھی۔ ہٹ کر باہر آتی ہے۔ اور ہاضمہ کا کام بند ہو جاتا ہے۔ غذا کے بعد ورزش، بھاگنا اسی واسطے منع ہے۔

غذا کے متعلق کئی اور باتیں ہیں۔ مثلاً غذا کے بعد کتنی دیر فلاں کروٹ لیٹنا چاہئے۔ کتنی دیر فلاں کروٹ لیٹنا چاہئے۔ کتنا آرام کرنا چاہئے۔

مختلف الہضم غذاؤں کو اکٹھا نہیں کرنا چاہئے۔ اور اگر کھانا پڑے تو کس طرح کس موسم میں کیسی غذا کھانی چاہئے۔ کھانا سامنے آنے پر کون سی غذا پہلے کھانی چاہئے۔ بعدہٗ کون سی چیز کھانی چاہئے۔ فلاں چیز گرم ہے۔ فلاں سرد ہے اس قسم کی بہت سی باریکیاں ہیں مگر ان باتوں کا بیان کرنے کا یہاں ہمارا مقصد نہیں ہے ہمارا مقصد تندرستی کے ان ضروری اصولوں کا بیان کرنا ہے۔ جن کی پابندی ہر امیر و غریب کے واسطے ممکن ہے۔ اور جن کی پابندی کے بعد باریکیوں کی پابندی کی ضرورت نہ رہے۔ باریکیوں کی پابندی بیماروں کے واسطے بے شک ضرور ہوتی ہے۔ عام طور پر تندرست انسانوں کے لئے ان باریکیوں میں پڑنا مناسب نہیں ہے۔ صرف ایک ضروری بات اور لکھتے ہیں:۔

بعض اغذیہ اکٹھی کھانے سے نقصان دہ ہیں۔ ان کو ایک غذا میں نہ کھایا کریں عوام اکثر ان اشیاء کو جانتے ہی نہیں۔ جیسا کہ دودھ کے ساتھ ترشی

تو بھی ہم ان کو نیچے ناظرین کی آگاہی کے واسطے لکھ بھی دیتے ہیں:۔

مولی کو دہی یا پنیر کے ساتھ نہ کھائیں مچھلی و تازہ دودھ ایک ساتھ منع ہے ہم نے خود سفید کوڑھ ہوتے دیکھا ہے۔

دودھ کے ساتھ ترشی کھانا منع ہے۔

دہی کو پرندوں کے گوشت کے ساتھ نہ کھائیں۔

ستو و چاول اکٹھے نہ کھائیں۔

چاول کے ساتھ سرکہ نہ کھائیں۔

چاول و تربوز اکٹھا نہ کھائیں۔

سرکہ کی اشیاء کو ماش و مسور کے ساتھ نہ کھائیں۔

مولی و دہی اکٹھا نہ کھاویں۔

شراب اور دودھ اکٹھا نہ پیویں۔

دودھ چاول کھانے کے بعد انگور نہ کھائیں۔ نہ دہی کھائیں۔

ہضم غذا میں من کا تعلق

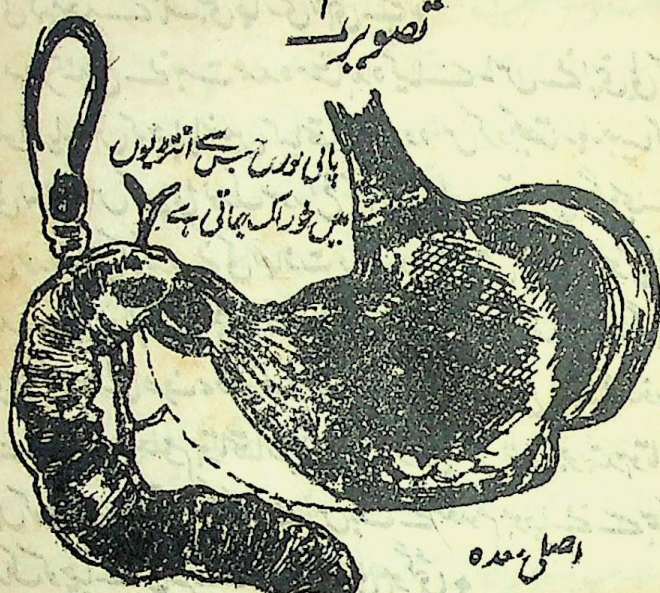
غذا وہی فائدہ کرتی ہے جو کہ ہمارے جسم کے تمام مرحلے بخوبی پورے کرتی جائے۔ اور یہ سب سے پہلے منہ اور معدے سے شروع ہوتا ہے۔ منہ کا لعاب اول اس میں شامل ہوتا ہے۔ جو کہ خوب چبا کر ہم کو ملانا چاہئیے۔ اس کے بعد معدے کے لعاب شامل ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ من کا خاص تعلق ہے۔ خوشی میں غذا کھائیں۔ بعدہ طبیعت خوش رہے۔ تو غذا بخوبی ہضم ہوتی ہے۔ اور جلدی ہضم ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے رنج۔ غصہ وغیرہ۔ ہاضمہ کی رو کو ہی بدل دیتے ہیں ایکس ریز نے اس بات کو بخوبی ثابت کر دیا ہے۔ جن کی مدد سے اندرونی اعضاء کی تصویر اتر آتی ہے۔ اس کے متعلق دلچسپ تجربہ امریکہ کے اخبار گڈ ہیلتھ میں نکلے تھے۔ ان کو ہم ناظرین کی دلچسپی کے واسطے یہاں درج کرنا مناسب سمجھتے ہیں۔

سائنس دان چند سال سے ہضم کے مسئلہ پر بہت غور کر رہے ہیں اور

اس کے مسئلہ پر اب بہت روشنی پڑ گئی ہے۔ بیل کے پروفیسر چٹین ڈن نے ہمیں بتایا ہے۔
کہ کس طرح ہم کو کھانا چاہیئے۔ مسٹر فلیچر نے "کس طرح کھانا چاہیئے" پر تحقیقات کی
ہے۔ اور ہارورڈ کے پروفیسر کینن صاحب نے ہمیں بتایا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد
کیا فعل ہوتا ہے۔ اور لعاب وغیرہ کیا کرتے ہیں۔ ان چار پروفیسروں نے مسئلہ ہضم پر
مختلف صورتوں میں حملہ کیا ہے۔ مگر آخر کو ہر ایک ایک ہی نتیجہ پر پہنچا ہے۔ یہ نہایت
خوبصورت مطالعہ ہے۔ اور اس مسئلہ میں پورے طور پر سوچنا بہت ہی دلپسند ہے
جس کو میں نے اول پروفیسر کینن کو سارا ٹوگا پر امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے ایک
جلسہ پر بلیوں پر تجربہ کرتے دیکھا جس کو کہ چند سال گذر گئے ہیں۔ تو مجھے اس مسئلہ
کے درست ہونے کا پورا یقین ہو گیا۔ اس نے اپنی بلیوں کو مچھلی روٹی اور چیزیں
تھوڑا بسمتھ پاؤڈر ملا کر دیں۔ بسمتھ خوراک کے ساتھ ملا کر دیا جائے اور پھر ایکسریز
کے ذریعے عکس لیا جائے۔ تو خوراک کی سیاہ تصویر آجاتی ہے۔ اور اس واسطے
معدے اور انتڑیوں کی حرکتیں نہایت اچھی طرح سے دیکھی اور سمجھی جا سکتی ہیں

کینن نے جب دیکھا کہ ہضم کے وقت کیا ہوتا ہے۔ تو اس کا یہ مطلب تھا
کہ فزیالوجی کی کتابوں میں ہضم کا باب دوبارہ لکھا جاوے کیونکہ پہلے خیالات جو
ہم نے پڑھے ہیں۔ ان سے بہت سے غلط ہوتے ہیں +

کھانے کے چند منٹ بعد پائی فورک سرے پر سکڑنا شروع ہوتا ہے:-

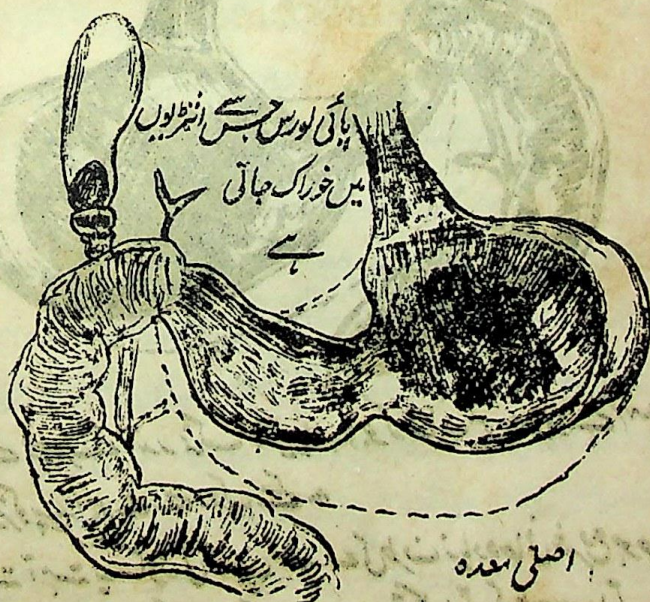
پھر اس حصہ میں سکوڑ کی لہریں پاسی لورک سوراخ کی طرف ہر دسویں سیکنڈ
جاتی ہیں۔ اس اثناء میں خوراک بالکل ویسے ہی معدے کے سرے کے پاس
پڑی رہتی ہے۔ اور لعاب دہن جو کہ ہمیں سکول میں بتایا گیا تھا۔ کہ صرف خوراک کو
تر کرنے کے واسطے ہے اس وقت میں ... خوراک کے سو شارج ونشاستہ کو اس جگہ پڑے
پڑے کچھ دیر تک ہضم کرتا رہتا ہے۔ ایک گھنٹہ تک بھی یہ ہضم اسی جگہ ہوتا دیکھا گیا
ہے۔ معدے کی دیوار سے جو تیزاب سا نکلتا ہے۔ وہ اس پڑی ہوئی خوراک
کے اندر نہیں دھس جاتا۔ اس واسطے لعاب دہن اگر وہ اندر گیا ہو۔ اپنا کام کرتا
رہتا ہے۔ اگر خوراک پانی سے نگلی جائے۔ اور لعاب دہن داخل نہ ہو۔ اس
حصہ میں اس ہضم کے بجائے جرم پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں۔ کیونکہ

خوراک کے ڈھیر کے اندر نمک کا تیزاب (جو کہ لعاب میں موجود ہے) نہیں ہے۔ جو جرمز کو پیدا ہونے سے روک سکے۔

آہستہ آہستہ یہ سکوڑ کی لہریں معدے کی طرف زیادہ جانی شروع ہو جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ ایک گھڑی کے اندر معدہ شکل ۲ کی طرح ہو جاتا ہے۔

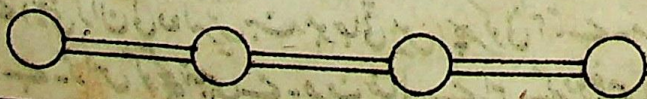
سکوڑ کی لہر معدے تک بھی جاری رہتی ہے +

مسٹر کنین نے نہبت عمدہ مشاہدہ کیا ہے۔ اس نے اپنی بلی کو خوراک کا لقمہ نگلوا دیا۔ اس کو چبایا نہیں کیا تھا۔ اور وہ اس کو دیکھتا رہا۔ جیسا کہ آہستہ آہستہ سکوڑ کی لہریں اس کو پائی لورک سوراخ کی طرف لے جاتی رہیں۔ مگر بجائے اس کے پائی لورک اس کو گذرنے کی اجازت دیتا۔ وہ مضبوطی سے بند ہو گیا اور خوراک پھر معدے میں واپس ہو گئی۔ تاکہ لعاب ہاضمہ اس پر اور اثر کر سکے اگلے بیس منٹ میں پائی لورک سوراخ صرف ۲ دفعہ کھلا اور ایسے ہی تجربہ اگلے بیس منٹ تک ذرا بھی خوراک اس سے نہ گذر سکی یہ معلوم ہوتا تھا کہ پائی لورک سوراخ اس طرف جو بند ہوتا ہے۔ تو اس میں کوئی خرابی واقع ہو گئی ہے۔ اس بات کے معلوم ہو جانے سے ہم کو اچھی طرح خوراک کو چبانے کی ضرورت ذہن نشین ہو گئی +

جوں جوں ہضم ہوتا جاتا ہے۔ تقریباً ۳ گھنٹہ میں معدے کی شکل اس طرح ہو جاتی ہے جس طرح کہ شکل نمبر ۳ کی ہے +

تصویر نمبر ۳

اس وقت تک سکڑ کی لہریں معدے کی پوری لمبائی تک جاتی ہیں۔ مگر ہر ایک سکڑ پر یہ ضروری نہیں ہے۔ کہ خوراک کو پائی لورک سوراخ سے گذار سکے کیونکہ یہ خوراک کی حالت پر منحصر ہے۔ تاہم آہستہ آہستہ اگر معدہ درست ہے کل خوراک اس سوراخ سے گذر جاتی ہے۔ اور معدہ اسی حالت پر آجاتا ہے کنین نے دیکھا کہ جب اس کی بلی کی شکل بدل جاتی ہے (غصہ وغیرہ کے سبب) اور اپنے آپ کو آزاد کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ تو یہ تمام حرکتیں فوراً بند ہو جاتی ہیں۔

مسٹر پالو نے بھی دریافت کیا۔ کہ جب اس کے کتوں کو تنگ کیا جاتا اور تکلیف دیجاتی تو ہضم کرنے والے مادے گیسٹرک جوس کا نکلنا فوراً بند ہو جاتا دونوں مشاہدوں سے ایک ہی سبق حاصل ہوتا ہے۔ کنین نے پھر جب بلی کو پیار کیا۔ اور طبیعت خوش ہوئی۔ اور ہضم اور اس کی حرکتیں پھر ویسی ہی تیزی سے ہونے لگیں۔ بیٹل کریک سینی ٹوریم لیبوریٹرے امریکہ میں جو تجربے بعد ازاں کئے گئے۔ ان سے بھی یہی بات ثابت ہوتی ہے۔ متبرک کتاب میں ہم پڑھتے ہیں۔ کہ متبرک متقدمین اپنی خوراک خوشی کے ساتھ کھایا کرتے تھے۔ افسوس کہ آجکل کے لوگ ایسا نہیں کرتے۔ اس کے واسطے حفظ صحت کے ثبوت موجود ہیں۔ کہ ہر وقت ہی خوش رہنا چاہیئے۔ مگر خوراک کھانے اور اس کے بعد تو ضرور ہی خوش رہنا چاہیئے۔ اور غصہ میں نہ آنا چاہیئے۔

ہم نے پڑھا ہوا ہے۔ کہ جب خوراک انتڑیوں میں جاتی ہے تو ہ (پیری سٹالٹک) peristaltic لہروں (کیڑوں کی چال کی طرح کہ پیچھے سے سکڑتے جانا اور آگے ہوتے جانا) کے ذریعے آگے بڑھتی جاتی ہے ایکسریز سے تصویریں لی گئیں تو یہ بھی غلط ثابت ہوا۔ خوراک انتڑیوں میں constrictor لہروں یعنی سکوڑ کے ذریعے آگے جاتی ہے۔ ہر ایک سکوڑ کے درمیان پھولنا ہوتا ہے جس طرح کہ اس شکل میں ہے

خوراک جب ذرا آگے ہوگی پہلے پھولی ہوئی جگہیں سکڑیں اور سکڑی ہوئی پھولیں۔ ۳ بار فی منٹ یہ سکوڑ لہریں جاری رہتی ہیں۔ اور خوراک آہستہ آہستہ آگے دھکیلتی جاتی ہے۔ یہ لہریں ایسی باقاعدہ جاری رہتی ہیں۔ جیسے کسی مشین کے ذریعے سرانجام پارہی ہیں۔ قریب ہزار بار سکڑنا اور پھولنا ہوتا ہے۔ اس کے بعد یہ لہریں فوراً بند ہو جاتی ہیں۔ گویا ان کو فوراً کوئی حکم ملا ہے۔ اور کون کہہ سکتا ہے کہ حکم نہیں ملا۔ اس کے بعد (Peristulatic)
اپیری سٹالٹک لہر جاری ہو جاتی ہے۔ جو خوراک کو تھوڑی دور لے جاتی ہے۔ اور اس کے بعد پھر وہی لہریں شروع ہو جاتی ہیں۔ اور ہزار تک پہنچتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ تمام صرف اس واسطے ہوتا ہے۔ کہ انتڑیوں کی دیواریں خوراک کے ساتھ اچھی طرح مل جاویں۔ اور ان کا لعاب ہضم خوراک کیساتھ اچھی طرح مل جاوے۔ اور یہ بھی مطلب ہے.... کہ انتڑیوں کے بار بار سکڑنے اور پھولنے سے جو ان میں حرکت پیدا ہو۔ اس طرف خون زیادہ دورہ کرے۔ اور ان کے کام کو تیز کرے۔ اور جوں جوں خوراک ہضم ہوتی جاتی ہے۔ اس رس کو انتڑیاں جذب کر کے جلد خون میں پہنچائیں۔ الغرض یہ کام بہت زور اور استقلال سے ہوتا رہتا ہے۔ اور یہاں تک کہ خوراک کولن یعنی امعاء مستقیم (بڑی انتڑیاں) کے پاس پہنچ جاتی ہے۔ دل کی حالت کا اثر ان انتڑیوں پر ویسا ہی ہوتا ہے۔ جیسا کہ معدے کی لہروں پر ہوتا تھا۔ جب بلی باہر جانے کی کوشش کرتی اور چلاتی ہے۔ یہ لہریں فوراً بند ہو جاتی ہیں۔ جب تک کہ من پھر اسی حالت میں آتا +

بعض والدین اپنے بچوں کو تربیت خاصکر کھانا کھانے کے وقت دیتے ہیں۔ کہ یہ باقاعدہ بن جاویں۔ یہ اخلاقی طور پر برا ہے۔ اور اصول حفظ صحت کے بھی خلاف ہے +

خیالی بہت سی امراض کا علاج یہاں سے ہمیں کچھ پتہ چلتا ہے۔ ایسے مریض متواتر ویسے ہی رہتے ہیں۔ جیسے کہ بلی۔ جبکہ وہ غصہ یا غم یا بڑی صورت میں ہوتی ہے (یعنی کہ ان کی وہ لہریں بند ہو جاتی ہیں) پھر کوئی آتا ہے۔ مریض کو سمجھاتا ہے۔ کہ اس کو کچھ نہیں ہے۔ صرف خیالی ہے۔ اس کے دماغ میں علالت

طبیعت کا جو بھوت جما ہوا تھا وہ دور ہوتا ہے۔ اس کا معدہ باقاعدہ طور پر کام کرنا شروع کرتا ہے۔ ہضم کے لعاب جو پہلے بند تھے۔ نکلنے شروع ہوتے ہیں۔ اور وہ دن بدن تندرست ہونا شروع ہوتا ہے۔ سچی بھوک ہم کو پیدا کرنی چاہئیے۔ لوگ ہیں جو سالہا سال تک حساب دان بن جانے کی کوشش کریں گے۔ مگر بھوک کے متعلق خیال کریں گے۔ کہ جہاں تک اس کو دبایا جاوے ٹھیک ہے۔ بہت بھوک کا لگنا گویا نصف شیطانی ہے۔ بہت سے آدمی بے پرواہی سے اپنی خوراک کھاتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد ان کو پوچھو کہ کیسے مزے کی خوراک کھائی۔ جواب دیں گے کہ وہ خوراک کھاتے وقت یہ نہ سوچتے رہے تھے۔ آخر کار ان کے ذریعے ایسے بھدے ہو جاتے ہیں۔ کہ بدوں مرچ لائے اور دلیسی اور مصنوعی جوشوں کے ان کو مزا نہیں آ سکتا۔

بہت کام کرنے والے آدمی جو کہ ہر وقت ایک کام میں لگے رہتے ہیں۔ اکثر لاپرواہی سے کھاتے ہیں۔ یہ لاپرواہی آخر ہضم میں خرابیاں پیدا کرتی ہے۔

ہر ایک انسان میں خاص طبیعت ہوتی ہے۔ اسکو نہ بھول جانا چاہئیے۔

پالو صاحب فرماتے ہیں غذا کے متعلق یہ سنہری اصول ہے کہ کوئی ہدایتیں مریض کو نہیں کرنی چاہئیں۔ جتنے کہ اس کی خاص مزاج اور عادات کو نہ سمجھ لیں۔ آخری ہدایت میں جبکہ خوراک مریض کے واسطے مقرر کرنی ہے وہ خوراک چاہئیے جو کہ پسند کرتے ہیں نہ کہ وہ جو وہ پسند کرتا ہے۔

اگر وہ صرف بری چیزیں پسند کرتا ہے تو ہمیں ان کے سواد کو بدلنا چاہئیے تاکہ وہ اچھی چیزوں کو کھاویں۔ اور بری چیزیں چھوڑ دیں۔

خوراک کو مناسب چبانا اور نگلنا یہ ضروری ظاہر نہیں کرتا کہ لعاب ہاضمہ کافی نگلا گیا۔ اس واسطے خوراک کے واسطے مضبوط خواہش ضروری ہے۔ اگر آدمی بہت رات گئی کھانا کھاتا ہے اور صبح جب اٹھتا ہے اس کی زبان پر فرجمی ہوتی ہے اور پھر صبح کا کھانا کھا لیتا ہے۔ جس کے واسطے اس کو بھوک نہیں ہے تو یہ کھانا فاسد ہو جائے گا۔ مادہ جمع ہوتا چلا جائے گا۔ اور اس کے اندر زہر پیدا کرے گا۔ اور مریض ہسپتال کی طرف پاگل خانہ کی طرف یا ایسے ہی اور طرف

لے جاوے گا۔ اس کے واسطے بہتر ہے کہ وہ صبح کا کھانا نہ کھایا کرے۔ اگر وہ
صبح کا کھانا نہیں کھاتا۔ دوپہر تک اس کو بھوک لگ آوے گی وہ اس وقت کی
کھائی ہوئی خوراک کو پورے طور پر ہضم کرے گا۔ اور وہ بڑھنا اور طاقتور ہونا شروع
کرے گا۔ مگر فرض کیجئے ایک کمزور فاقہ کش۔ بدہضمی سے بیمار جس کو کبھی خوراک
نہیں ملتی۔ جو کہ ہمیشہ بھوکا ہے اور صبح کا کھانا نہیں کھاتا۔ تو وہ دوپہر تک
اسقدر بھوکا ہو جاتا ہے۔ کہ وہ بے حال ہو جاتا ہے۔ اور اس کا معدہ اس کمزوری
میں خود ایسا کمزور ہوتا ہے کہ خوراک ہضم ہی نہیں کر سکتا۔ پس یہ پہلو ہیں اس خیال کے
متعلق کہ صبح کا کھانا کھانا چاہئیے یا نہیں۔

ایسے آدمی ہیں جن کے واسطے صبح کا کھانا ایک نعمت ہوگی۔ مگر ایسے بھی موجود ہیں
کہ اگر صبح کا کھانا کھاویں تو ان کا نقصان ہوگا۔

پروفیسر پالو روس میں سالہا سال سے کتوں پر تجربے کر رہا ہے۔ اور اس نے
ہمیں بہت کچھ سکھایا ہے جو کہ ہم پہلے نہ جانتے تھے۔ وہ اپنے تجربات از حد
احتیاط سے کرتا ہے۔

اس نے معدے کے نچلے حصے کو اس طرح علیحدہ حصہ بنا لیا کہ خوراک
سے اس کا کوئی تعلق نہ رہا۔ اور پھر پیٹ میں سے اس چھوٹے حصہ معدے میں
اس نے سوراخ کر دیا۔ فم معدہ (معدے کے منہ) پر بھی اس نے ایک سوراخ
کر لیا۔ اس طرح جب کتا خوراک کھاتا تو وہ اس سوراخ سے باہر آ جاتی اور معدے
میں نہ جاتی۔

پالو نے جب دیکھا کہ کتے اس خوراک کو جس کو پسند کرتے تھے شروع
کرتے تو اگرچہ خوراک معدے میں نہ جاتی تھی۔ مگر ۵ منٹ بعد ہی معدے میں
لعاب ہاضمہ gastric juice آنا شروع ہو جاتا۔ اور اگر ان
کو وہ خوراک کھلائی جاتی جو وہ پسند نہ کرتے تھے۔ تو کوئی گیسٹرک جوس
(لعاب ہاضمہ معدہ کا) نہ نکلتا تھا۔ اس کی تصنیف ظاہر کرتی ہے کہ بھوک کم
توجہ کے قابل ہے۔

پالو نے دیکھا کہ اس کے کتے اپنے من بھاتی مزیدار لذیذ خوراک کو دیکھ کر چند

منٹ بعد گیسٹرک جوس ڈالنا شروع کر دیتے تھے یہ بالکل انسانی جسم میں بھی درست ہے ۔

اگر ایک طشتری ایک مریض کے پاس لائی جاوے جس میں قہوہ ایک ڈبی چھوٹی پیالی میں بھرا ہو۔ رومال اور انگوچھا۔ کیلا اور طشتری کی چیزوں سے بھیگا ہو۔ رومال پر کوئی داغ اور دھبے یا میل لگی ہو۔ تو یقیناً مریض اس کی طرف دیکھ کر کہدیگا۔ کہ مجھے اس وقت بھوک نہیں ہے۔ طشتری کو اٹھا لیجیے ۔

مگر اگر وہ طشتری پھر سجائی جائے۔ کسی درخت کے خوبصورت پتوں سے یا کسی سجاوٹ سے سجائی جائے۔ اور بیمار کے پاس لائی جائے۔ تو خود بھوک اس کو پیدا ہوگی۔ اور اس کے معدے میں شاید گیسٹرک جوس کھانا شروع کرنے سے پیشتر پیدا ہو جائے ۔

اس ضروری بات کی طرف ہمارا کافی خیال نہ تھا۔ بامزہ چیز ہی ضروری نہیں ہے کہ خوراک تھالوں میں لگا کر بالائی خوراک رکھے وغیرہ تمام ایسے ہی ضروری ہیں۔ پالو نے ۲ اونس گوشت پیٹ سے مصنوعی سوراخ سے کتے کے معدے میں داخل کیا۔ ۱½ گھنٹہ بعد اس نے اس گوشت کو نکالا تو صرف ½ اونس کا ہضم ہوا تھا۔ اس نے پھر ۲ اونس گوشت داخل کیا۔ اور اسی وقت کتے کو وہ غذا دی جو وہ پسند کرتا تھا۔ جو اگرچہ منہ معدہ والے سوراخ سے باہر گرتی جاتی تھی تاہم معدے سے بہت گیسٹرک جوس پیدا ہو گیا۔ اور ایک اونس گوشت ہضم ہو گیا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ لذیذ خوراک کھانے اور خوراک کے بغیر پیٹ میں لئے نکل جانے میں کیا فرق ہے۔ اس طرح سے ہم زبان کے حکیم کی دانائی دیکھتے ہیں۔ جہاں کہ اس نے کہا ہے ۔

"کھانا وہ جو مزہ دے"

ہم چیزیں کھاتے ہیں جو درست نہیں۔ مگر تاہم ان سے خوش ہوتے ہیں۔ اس واسطے بھوک کو سیدھے رستے پر لے جانا چاہیئے۔ [illegible] تک جوس کا بھی ایسا ہی حال ہے جیسا کہ گیسٹرک جوس کا۔ ہمیں کھانا کسی لذیذ چیز سے شروع کرنا چاہیئے۔ اس سے لعاب ہاضمہ جوش میں آجائیگا۔ اور یہ بڑی اچھی تجویز ہے

بشرطیکہ اس کے سبب ہم بہت نہ کھائیں۔ خوراک کے بعد کسی بھی لذیذ چیز کا کچھ کھا لینا چاہیئے۔ تاکہ معدہ میں لعاب ہاضمہ کا گرنا جوش میں آجائے۔ اور زیادہ گرے۔

پالو نے ظاہر کیا کہ ہر قسم کی خاص خوراک کے واسطے مختلف قسم کا گیسٹرک جوس معدہ میں آتا ہے۔ اس واسطے اگر ۱۱ یا ۵ مختلف خوراکیں کھائی جاتی ہیں۔ تو گویا مختلف قسم کے گیسٹرک جوس مل کر زیادہ بڑھ جاوے گی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ کھانا بہت سادہ کھانا چاہیئے۔ اور ایک کھانے کے بعد دوسرے کھانے میں تبدیلیاں کرتے رہنا چاہیئے۔ کیونکہ تبدیلی ہاضمہ کو بڑھاتی ہے۔

انسان کی قدرتی غذا کیا ہے؟

اگرچہ حضرت انسان نے اپنے پیٹ کو تمام دُنیا کی چیزوں کا گھر بنایا ہوا ہے اور ترکاریاں چھوڑ کر ہر قسم کے گوشت کو پیار کیا ہوا ہے۔ کہیں چوہے نہیں کھاتے ہیں۔ کہیں کیکڑے نہیں چھوڑتے۔ باسی گوشت کو ساڑ کر بدبو کر کے کھاتے ہیں۔ کہیں گھوڑا مرغوب ہے۔ کہیں خنزیر اور بقرا اچھا لگتا ہے کہیں بکرے کو بدبو کہتے ہیں۔ اور کہیں اونٹ کو۔ اگر سچ پوچھو تو انسان کی قدرتی غذا نباتات ہیں ہے۔ دودھ۔ گھی۔ وغیرہ جن کو حیوانی غذا کے زمرے میں شامل کرتے ہیں وہ بھی دراصل نباتاتی اغذیہ ہیں نباتات کو دودھ دینے والے جانور کھاتے ہیں۔ اور ان کا رس بن کر اس سے دودھ بنتا ہے۔ گویا کہ دودھ دینے والے جانور اغذیہ کا رس اعلیٰ نکالنے کے واسطے مشین ہیں۔ یا جیسا کہ شہد پھولوں کا جزو اعلیٰ نکالنے کے واسطے شہد کی مکھی پیدا کی ہے۔ اس بات کے واسطے ہمارے پاس دلیلیں ہیں۔ کہ دودھ رس سے بنتا ہے۔ خون سے نہیں بنتا۔ جیسا کہ ڈاکٹری وغیرہ کتب میں لکھا ہے۔ گائے کو خاص قسم کا چارہ کھلا کر اس کا مزا ایک گھنٹہ کے بعد دودھ میں بھی دیکھا گیا ہے۔ مگر ہم یہاں اس بات پر کوئی خاص بحث نہیں کرنا چاہیئے۔ ہم اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ کہ ہماری رائے میں انسان کی قدرتی غذا نباتات ہے۔ اور جو لوگ صرف نباتاتی غذا کھاتے ہیں۔ وہ گوشت کھانے والوں سے

جو اپنی حالات کے اندر ہیں۔ زیادہ مضبوط۔ زیادہ تندرست۔ زیادہ مستقل مزاج ہوتے ہیں۔ جیسا کہ انگلینڈ و امریکہ میں تجربے بھی کئے گئے ہیں۔ انسان کی تمام ہڈیاں دانت وغیرہ بن مانس بندر سے ملتی ہیں۔ جو کہ سبزی خور ہے۔ گوشت کھانے والے جانور جیسا کہ کتا بلی۔ شیر۔ بھیڑیا وغیرہ ہیں۔ وہ زبان سے چاٹ چاٹ کر پانی پیتے ہیں۔ مگر گائے بھینس۔ بکری۔ بھیڑ وغیرہ حیوانات جو کہ سبزی خور ہیں۔ وہ جھیک لگا کر پانی پیتے ہیں۔ انسان چونکہ جھیک لگا کر پانی پیتا ہے اس واسطے گوشت اس کی قدرتی غذا نہیں معلوم ہوتی ہے۔ اگرچہ اس کو غذا میں ہم نے شامل کر لیا ہے +

من کی طاقت

تندرستی کے ضروری اصولوں کا ذکر کرتے ہوئے ہم برہمچریہ۔ ورزش۔ غذا کا ذکر کر چکے ہیں۔ اب ہم اپنے چوتھے اصول کا ذکر کرتے ہیں اور وہ یہ ہے :۔

ان اصولوں کی پابندی کرتے ہوئے بھی اگر ہم اپنے من کو ٹھیک نہیں رکھتے ہیں۔ تو ہم تندرست نہیں رہ سکتے ہیں۔ من جسم پر راج کرتا ہے۔ من کی ایک ایک حالت سارے جسم پر اثر کرتی ہے۔ من کے گرنے سے انسان کا جسم گر جاتا ہے۔ اور من کے تندرست رہنے سے انسان خوش و تندرست رہتا ہے سارا جسم مضبوط ہٹا کٹا ہووے۔ مگر مانسک روگ ہو جاوے یعنی من بیمار ہو تو جسم کچھ نہیں کر سکتا ہے۔ اس واسطے دھنونتری جی مہاراج نے تو ایک جگہ یہاں تک کہا ہے۔ کہ کل امراض مانسک ہیں۔ اگر من بیمار نہ ہو تو جسم بیمار ہوتا ہی نہیں ہے۔ ایسی امراض جو کہ من کے ساتھ بہت رشتہ گانٹھ لیتی ہیں۔ ان کو صاف طور پر مانسک روگ کہنے لگ جاتے ہیں۔ اور معالج سب اس رائے کے متفق ہیں کہ مانسک امراض کا علاج ان کے اختیار سے باہر ہے +

جن لوگوں کو تجربہ ہے۔ یا خود اس مرض کا شکار ہیں۔ ان کو ایک عام بات معلوم ہو گی۔ کونسا اشتہار ہے جس کے اندر نامردی۔ سستی وغیرہ کی ادویات کا ذکر نہ ہو۔ مریض سینکڑوں ادویات کھا کر بھی کسی سے تسلی نہیں پاتا ہے

اور اس کو آرام نہیں آتا ہے۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ سینکڑوں ادویات میں سے ایک بھی درست نہیں ہے۔ یہ بات نہیں ہے۔ مجھے اس معاملے میں بہت تجربہ ہے۔ میں نے اچھی سے اچھی ادویات بنا کر بھی کئی مریضوں پر اس کا اثر نہیں دیکھا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ یہ مرض فوراً من پر اثر کرتی ہے۔ ایک دفعہ کی ناکامیابی جیسوں قسم کے وہم، رنج، افسوس، ڈر، خوف من کے اندر پیدا کرتی ہے۔ جیسا کچھ موقعہ ہو اس کا اثر من کے اندر نامعلوم طور پر ہوتا ہے۔ اور تمام طاقتوں کو کم کر دیتا ہے۔ من کی طاقت کے متعلق ہم ایک بار اخبار دیش اپکارک میں لکھ چکے ہیں۔ جو کچھ بیان کیا جاتا ہے:۔

شری ویاس جی مہاراج فرماتے ہیں:۔

महर्षिर्भगवान्व्यासः कृत्वेमां संहितां पुरा ।
श्लोकैश्चतुर्भिर्धर्मात्मा पुत्रमध्यापयच्छुकम् ॥ १ ॥
मातापितृसहस्राणि पुत्रदारशतानि च ।
संसारेष्वनुभूतानि यान्ति यास्यन्ति चापरे ॥ २ ॥
शोकस्थानसहस्राणि भयस्थानशतानि च ।
दिवसे दिवसे मूढमाविशन्ति न पण्डितम् ॥ ३ ॥
ऊर्ध्वबाहुर्विरौम्येष न च कश्चिच्छृणोति मे ।
धर्मादर्थश्च कामश्च स किमर्थं न सेव्यते ॥ ४ ॥
न जातु कामान्न भयान्न लोभाद्धर्मं त्यजेज्जीवितस्यापि हेतोः ।
धर्मो नित्यः सुखदुःखे त्वनित्ये जीवो नित्यो हेतुरस्य त्वनित्यः ॥ ५ ॥
इमां भारतसावित्रीं प्रातः प्रातः पठेन्नरः ।
स भारतफलं प्राप्य परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ ६ ॥

ان شلوکوں کا مطلب یہ ہے:۔

"یہ بات انوبھو کی ہوئی ہے - کہ ہزاروں ماتا پتا - اور ہزاروں لڑکے۔

استری اس دنیا سے گئے۔ شوک رنج کے ہزاروں موقعے اور بھٹے خوف کے بھی سینکڑوں ہیں۔ یہ دن دن میں موڑھ (بے عقل) اشخاص کو پراپت ہوتے ہیں پنڈتوں کو نہیں ؞

میں اونچے ہاتھ پسار کر پکارتا ہوں۔ مگر کوئی سنتا نہیں ہے۔ میں کہتا ہوں بھائیو! دھرم کرو۔ دھرم سے دولت ملے گی۔ اور دولت سے سب خواہشیں پوری ہوں گی۔ پھر دھرم پر عمل کیوں نہیں ہوتے ہو۔ انسان کو کام (خواہشات نفسانی) سے، ڈر سے۔ لالچ سے۔ اور یہاں تک زندگی کے لئے بھی دھرم کو نہیں چھوڑنا چاہئے۔ کیوں! دھرم تو ہمیشہ رہنے والا ہے۔ اور سکھ دکھ انتیہ ہیں۔ آتما (روح) انتیہ (ازلی) ہے۔ اور جسم انتیہ ہے۔ ان شلوکوں کو جو شخص صبح اٹھ کر پڑھتا ہے۔ تو اس کو سار ہی مہابھارت کے برابر پھل ہوگا ؞

سنسکرت کے عالموں کے اندر دریا کو کوزے میں بند کرنے کی ایک عجیب شکتی ہوتی تھی۔ اس کے اندر ایسے اپدیش کئے ہیں جن کی تشریح کے واسطے وقت چاہئے۔ جہاں یہ اپدیش کیا ہے۔ کہ صبح اٹھتے ہی ایمان اور دھرم کا خیال کرو۔ تم اقرار کرو کہ سارا دن بے ایمانی نہ کریں گے۔ خدا سے دعا مانگو کہ وہ سارا دن آپ کو نیک راہ پر چلاوے۔ کوئی دنیا کا لالچ۔ سونا۔ جواہرات۔ موہنی صورت عورات۔ دنیاوی ڈر دنیا کے طرح طرح کے بھوگ تم کو دھرم سے گرا سکیں۔ دھرم ان سب سے پیارا ہے مرنے کے بعد وہی ساتھ جاتا ہے۔ اگر جان جا کر بھی ایمان کی حفاظت ہو۔ تو پرواہ نہ کرو جسم فانی ہے۔ مگر روح ابدی وازلی جسم تو آج نہ گیا کل گیا ؞

جہاں یہ بتایا ہے۔ کہ دھرم سے دھن کماؤ۔ کیونکہ رہنے والا دھن دھرم سے ہی آتا ہے۔ دھرم سے دھن اور دھن سے سکھ آتا ہے ؞

وہاں ایک سب سے اعلے اپدیش شروع کر دیا ہے۔ واقعی ڈاکٹر لارسن کا کہنا ہے۔ کہ جو لوگ من اور جسم کو ملاتے نہیں ہیں وہ سچے علم سے واقف نہیں ہیں ؞

مہرشی نے صبح اٹھتے ہی نڈر ہو جانے اور تمام تفکرات کو دور کر دینے۔ اور دل کو خوش رکھنے کی ہدایت کی ہے ؞

دل کی طاقت

کا کوئی اندازہ نہیں ہو سکتا ہے۔ جو شخص تندرست رہنا چاہتا ہے۔ جو شخص بڑی عمر حاصل کرنا چاہتا ہے۔ جو شخص خوبصورت بننا چاہتا ہے۔ اس کے واسطے ہمیشہ خوش رہنے کی ضرورت ہے۔ اس واسطے دنیا کے لئے محقق یہ بیان کر رہے ہیں کہ امراض کے علاج کے لئے صرف دل کی طاقت کافی ہے۔ بے شمار ڈاکٹر اب اس طرح علاج کر رہے ہیں۔ مثلاً ان کے پاس ایک مریض آتا ہے جس کو قبض ہے۔ وہ اس کو چند فقرے بتا دیں گے۔

پانی کا صاف گلاس لو۔ اس کا ایک گھونٹ پیو۔ اور وہ فقرات زبان سے نکالو۔ جیسے میں یہ پانی پی رہا ہوں۔ اس کے اندر عجیب طاقت ہے۔ یہ میرے معدے سے آنتوں پر پہنچیگا۔ یہ وہاں کے فضلے کے اندر دھس جائے گا۔ اور اس کو نرم کر دے گا۔ پھر اس کو مقعد کی طرف دھکیلیگا۔ اور مجھے صبح کھل کر پاخانہ آ جائے گا۔ ان الفاظ کے ساتھ تمہارا من گڑا ہوا ہو۔ چند دنوں کے اندر آپ کے دل کے اندر طاقت پیدا ہو جائیگی۔ اور دائمی قبض دور ہوگی۔ تندرستی کو حاصل کرنے کے واسطے ان لوگوں کا اصول یہ ہے کہ دل کو ہمیشہ خوش رکھو۔ بجھا یا ہوا دل ساتھ تندرست من نہیں رکھ سکتا ہے دیا س جی کہتے ہیں کہ تم کو فکر کس بات کا ہے۔ ہزار ہا تمہارے سامنے گذر گئے۔ اور کوئی نہیں رہا۔ دنیا کے اندر ڈر اور غم کبھی دور نہیں ہو سکتے ہیں۔ یہ تمہارے ساتھ پیدا ہوئے ہیں۔ اور تم اپنی عقلمندی سے ان کو ہٹا دو۔ ان کو دل سے پرے پھینک دو۔ اور ہمیشہ خوش دل رہو۔

شری کرشن جی مہاراج گیتا میں فرماتے ہیں کہ ”دل ہی انسان کو اٹھاتا ہے اور دل ہی گراتا ہے۔ انسان دل کو کبھی نہ بجھا دے“۔

ڈاکٹر لوائڈ لینڈ صاحب لکھتے ہیں کہ ”دل کا اثر ہماری ہستی کا ایک راز ہے دل درد اٹھا سکتا ہے اور اسکی دوا بھی کر سکتا ہے وہ بیماری پیدا کر سکتا ہے اور اس کو رفع بھی کر سکتا ہے“۔

ڈاکٹر ایلس سمتھ صاحب لکھتے ہیں۔ کہ دل کی حالت جسمانی حالت پر اثر کرتی ہے۔ اگر دل کسی صدمہ میں مبتلا رہے۔ تو قدرتی اور تندرست خوبصورت حالت کبھی تندرست نہیں رہ سکتی ہے۔

ڈاکٹر ہوک صاحب تحریر فرماتے ہیں۔ اس امر کا مخفی یقین کہ ہمارا فلاں پٹھا حل نہیں سکتا ہے۔ اس کے عارضی نقصان پہنچانے کو کافی ہے۔

پروفیسر وُڈوارڈ نے اپنے مضمون تپ دق کے متعلق جراثیم تپ دق کا ذکر کرکے آخر کو کہتا ہے۔ جراثیم تپ دق سب جگہ پائے جاتے ہیں لیکن چھوت زیادہ تر اس حالت میں ہوتی ہے جب کہ کسی شخص کی طبیعت میں وہم پیدا ہو جائے اس سے اس کے اندر ایک گونہ کمزوری آجاتی ہے۔

ڈاکٹر ہیری گنیر صاحب لکھتے ہیں کہ دماغی جسمانی خوبصورتی بھی خوبصورت خیالات ہے۔ متواتر مشق سے بڑھائی جاسکتی ہے۔ خوبصورتی اندر سے پیدا ہوتی ہے۔ اور سچے خیالات سے قائم رہتی ہے۔ مکمل خوبصورتی پوری دماغی اور جسمانی تندرستی کا اظہار ہے۔ خوبصورتی ظاہر کرنے کے واسطے خوبصورت سے خوبصورت اور عمدہ سے عمدہ خیالات ہر ایک پٹھے سے گذریں۔ اور جسم کے ہر ایک حصے کو طاقت اور خوبصورتی آوے۔

یہ جو کہا گیا ہے کہ بھگت یا نیک لوگ سکھی رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ان کو دکھ ہوتا ہی نہیں ہے۔ بلکہ اصل یہ ہے کہ وہ دکھ کو خوشی سے بھوگ لیتے ہیں۔ کسی نے کہا ہے ؎

آدیش سو بھگتو تم کرم شبھاشبھ جو ہوئے
گیانی بھگتے ہنس کر مورکھ بھگتے روئے

ہم روز دیکھتے ہیں۔ ایسے بہت لوگ ہیں جو تھوڑی ہی بات پر ایسے غمگین ہو جاتے ہیں۔ کہ مانو ان کے برابر کسی کو دکھ نہیں ہے۔ برخلاف اس کے ایسے بھی ہیں جو بڑے سے بڑا دکھ آنے پر نہیں گھبراتے ہیں۔ تندرست اور سکھی رہنے کا راز بھی یہی ہے۔ کہ لوگ خیالات کا جسم پر جو اثر ہوتا ہے۔ اس کو سمجھیں۔ اور خدا پر بھروسہ رکھتے ہوئے اپنے فرض کو پورا کرتے جائیں۔

کام کرنا تمہارے اختیار میں ہے۔ اس کا نتیجہ خدا کے اختیار میں ہے۔ تم نتیجہ کے لئے کبھی افسوس نہ کرو۔ خدا نے تمہارے واسطے یہی مناسب سمجھا ہے۔

ایس۔ ایم۔ لانگ صاحبہ امریکہ سے لکھتی ہیں "میری بہنو! مسکراؤ پھر مسکراؤ۔ یہاں تک کہ تم کھل کھلا کر ہنس پڑو۔ یہی خوبصورتی کا راز ہے۔ (اس بیچاری کو شاید یہ معلوم ہی نہیں۔ کہ ہندوستان کی عورات کو سیاپا ہی نہیں چھوڑتا ہے) پھر لکھتی ہیں رات کو سوچا کرو کہ تم کتنی بار آج ...... غصے ہوئے ہو۔ جن سے جھگڑے ہو ان سے صلح کر لو۔ اپنے من کو شانت کر کے سوؤ۔ ہر ایک وقت خوش رہو۔ یہ بہتر ہے کہ تم بالکل نہ کھاؤ۔ بہ نسبت اس کے کہ تم کڑھتی ہوئی کھاؤ۔

ایک صاحب یوں تحریر فرماتے ہیں "دل کے اندر وہ طاقت موجود ہے جس کا مقابلہ نہ آگ کر سکتی ہے۔ نہ ہوا۔ نہ بجلی۔ نہ پانی۔ یہ چاہے تو سمندر کو باندھ دے۔ اور دریاؤں کا رخ بدل دے۔ یہ وہ چنچل طاقت ہے جس کو سوتے جاگتے۔ چلتے۔ پھرتے۔ اٹھتے۔ بیٹھتے کبھی بھی اور کسی وقت آرام نہیں آتا ہے۔ اس کو برتنے سے ایک معمولی انسان رشی پد کو حاصل کر سکتا ہے۔ مگر جب اس کا برا اور ناجائز استعمال کیا جائے۔ تو وہی انسان اپنی بلندی سے گر کر چور۔ ڈاکو۔ راہزن۔ جیب کترا۔ قمار باز۔ شہوت پرست۔ یعنی ایک کار شیطان بن جاتا ہے۔ خیال کے کرشمے عجیب ہیں۔ اس کا اثر تمہارے ہر ایک کام میں ظاہر ہے۔ اور چھپائے سے چھپ نہیں سکتا ہے۔

مشہور پہلوان سینڈو کا بیان ہے "کہ تم کو ورزش کا کچھ فائدہ نہیں اگر تم دل سے ورزش نہیں کرتے ہو۔ قوت ارادی پیدا کرو۔ تمہیں کسی سامان کی ضرورت نہیں ہے۔ قوت ارادی کو شامل کر کے بازو ہلاؤ۔ مانو کہ تم بھاری ڈمبل ہلا رہے ہو۔ اور ایک ایک ٹکڑا گوشت تمہارا مضبوط ہو رہا ہے۔ ایسا ہی ہوگا پہلے پہل شیشہ کے سامنے ورزش کیا کرو۔ تا کہ ہر ایک عضلے کو ہلتے ہوئے دیکھو اور تمہارا دل یہ سمجھے کہ ان کے اندر برقی طاقت اثر کر رہی ہے۔

جسم دل کا غلام ہے۔ تم اپنے آپ کو ہمیشہ تندرست خیال کرو۔ تم اپنے آپ کو بیمار سمجھتے رہو۔ تم کو کوئی راضی نہ کر سکے گا۔

سشرت میں لکھا ہے کہ سب قسم کی نامردی کا علاج ہے۔ مگر مانسک نامردی کا علاج کوئی نہیں ہے۔ بڑے سے بڑا جوان ایک بار ڈر گیا۔ خوف کھا گیا۔ شرم کھا گیا۔ اور پھر پتہ نہیں لگتا۔ اس کی طاقت کہاں جاتی ہے"۔

ایک ہنستے ہوئے سرخ چہرہ شخص کو اس کے عزیز کی موت کی خبر سنا دیجئے۔ سرخی اس کے چہرے پر دکھائی نہیں دیگی۔ اور چلنا اس کے واسطے دشوار و مشکل ہو جائیگا۔

چند مثالیں

کہتے ہیں کہ ولایت میں ایک بار تھوڑی دور پر چند ڈاکٹر چھپ کر کھڑے ہو گئے۔ ایک شخص جا رہا تھا۔ ایک ڈاکٹر نے بڑھ کر کہا او ہو! تم کو کیا ہوا ہے۔ تمہارے چہرے سے بیماری کے سخت آثار نظر آتے ہیں۔ وہ متفکر ہوا اور سمجھتا تھا۔ اس کی غلطی ہوگی۔ اور ابھی تھوڑی دور گیا تھا کہ سامنے سے ڈاکٹر آ رہا تھا۔ وہ حیرانی سے اس کے پاس کھڑا ہو کر کہنے لگا ارے تم کون ہو۔ جلد اپنا علاج کرو۔ تمہاری تو ایسی حالت معلوم ہوتی ہے جیسے چراغ کے اندر سے تیل جل گیا ہو۔ اور صرف بتی ہی باقی ہو۔ اب یقین ہو گیا اور بہت ڈرا۔ قدم نہیں چلتا تھا۔ مگر تھوڑی دور جانے پر ایک اور ڈاکٹر مل گیا۔ اور اس نے بھی سخت حالت اس کی ظاہر کی۔ اس طرح اس کو ۵ - ۶ آدمی رستے میں ملے۔ وہ گھر جا تا ہی گر پڑا اور مر گیا۔

راجہ کرشن جنوبی ہندوستان کے راجہ گذرے ہیں۔ ایک دفعہ وہ اپنے وزیر آپا صاحب کے ساتھ سیر کر رہے تھے۔ ایک شخص کو دیکھا جس نے ایک ہاتھی کی دم پیچھے سے پکڑ کر اسے روک لیا۔ راجہ حیران ہوا اور اپنے عقلمند وزیر سے پوچھا کہ اس کا کیا باعث ہے۔ اس نے کہا کہ یہ شخص بے فکر ہے۔ راجہ کو اعتبار نہ آیا۔ رات کو وزیر اس کے گھر گیا۔ اس کی ماں بیٹھی تھی اس سے پوچھا کہ تم اپنے بیٹے کو کیا کھلاتی ہو۔ بتلایا میں تو غریب ودھوا ہوں۔ سخت مزدوری سے پیسہ کماتی ہوں۔ نمک کے ساتھ معمولی روٹی اس کے

نصیب ہوتی ہے۔ مگر ہاں میں نے کبھی اسے کسی قسم کا فکر نہیں ہونے دیا۔ آپاجی نے کہا
جب تمہارا لڑکا آوے اس کو نمک نہ دینا اور کہنا کہ نمک ختم ہو گیا ہے۔ میں بوڑھی ہو گئی
اب تو کمانے کے لائق ہے کچھ روزگار کا فکر کر۔ بات ایسا ہی ہوا۔ بس بیچارے پر
مسمریزم کی لہر چل گئی۔ اگلے دن جب بادشاہ اور آپاجی دیکھنے کے واسطے وہاں
گئے اور ہاتھی ادھر سے گذر رہا تھا۔ اس لڑکے نے حسب معمول ہاتھی کی دم پکڑا
مگر روک نہ سکا۔ ہاتھی نے سونڈ سے پکڑ کر اس کو ایک طرف گرا دیا۔ راجہ حیران ہوا۔
تب آپاجی نے سارا قصہ سنایا۔ اور بتلایا کہ دل جسم پر راج کرتا ہے۔ راجہ کا دل
بگڑ جانے سے ساری فوج دُم دبا کر بھاگ جاتی ہے۔

عربی میں ایک کہاوت ہے۔ جو دل کی طاقت ظاہر کرنے کو بنائی گئی ہے
کہ دو آدمی قاہرہ سے باہر جا رہے تھے۔ راستہ میں انہیں ایک آدمی ملا انہوں نے
پوچھا کہ آپ کون ہیں۔ اور کہاں جاتے ہیں۔ جواب دیا کہ میں ہیضہ ہوں قاہرہ میں
تین ہزار آدمی مارنے جاتا ہوں۔ غرضیکہ وہاں ہیضہ پھوٹا اور خبریں نکلیں کہ ۳۰ ہزار
آدمی مر گیا۔ وہی دونوں شخص قاہرہ کو واپس آ رہے تھے۔ کہ راستہ میں ان کو وہی
میاں ہیضہ ملے۔ انہوں نے پوچھا کہ آپ تو کہتے تھے۔ صرف تین ہزار آدمی مارنے
ہیں ۳۰ ہزار کیسے مر گئے۔ میاں ہیضہ نے جواب دیا کہ میں نے تو تین ہزار ہی مارے
ہیں۔ باقی ۲۷ ہزار خوف سے مر گئے۔

واقعی روز ہم اس کے مطابق دیکھتے ہیں۔ پلیگ کے دنوں میں کتنے شخص
اپنی رانوں کو اور بغلوں کو دباتے دباتے آخر بیماری کو بلا ہی لیتے ہیں ان کے واسطے
ان دنوں معمولی بخار ہو جانا بھی قہر ہے۔

لکھا ہے کہ ایک ڈاکٹر صاحب کسی دیہاتی کو جس کو بخار تھا دیکھنے کے واسطے
گئے تھرمامیٹر ابھی نکالا ہی تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے ٹمپریچر دیکھنے کے واسطے تھرمامیٹر
اس کے منہ میں دیدیا۔ مریض نے اس کو علاج سمجھا۔ ڈاکٹر مشہور تھا اور اس کا
اس پر اعتبار تھا۔ منہ سے تھرمامیٹر نکالتے ہی اس نے کہا کہ شانتی معلوم ہوتی
ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کی دلی طاقت سے فائدہ اٹھایا۔ اور صرف یہی علاج
رکھا کہ صبح و شام۔ ۱۰ منٹ اس کو منہ میں رکھا کرو۔ مریض چند دنوں میں راضی ہو گیا

اسی واسطے تو اس حکیم سے علاج کرانا چاہئے جس پر اعتبار ہو۔ جب علاج کراؤ دل سے اعتبار کر کے کراؤ۔ اب دیکھا گیا ہے کہ دوستوں میں جلاب کی گولی غلطی سے دیدی گئی۔ مریض کو پہلے یقین ہو گیا تھا کہ ان کی ایک ہی گولی دستوں کو بند کر دیتی ہے۔ اس یقین کا یہ نتیجہ ہوا۔ کہ واقعی جلاب کی گولی بھی جلاب نہ لائی ⁂

ناظرین کیا آپ نے دیکھا نہیں ہے کہ کسی وقت آپ کو ڈر آجاوے۔ کسی سانپ۔ بچھو یا بھڑ سے کیا بیٹھے ہوئے جسم پر یہی چلتی ہوئی معلوم ہوتی ہیں یا نہیں۔ مجھے یاد ہے کہ ایک بار ہمارے گھر سے ہزارپائے کے بعد دیکھے گئی نکلے۔ جب ہم کھڑے ہوتے تو یونہی پاؤں پر کچھ چلتا ہوا معلوم ہوتا۔ یہ دل ہی کے کرشمے ہیں ⁂

اولاد

اچھی تندرست اور خوبصورت اولاد پیدا کرنے کے واسطے سب سے بڑا اصول دل کی طاقت ہے۔ ڈاکٹر ہیری گینز کے الفاظ ہر انسان کو نقش دل کرنے چاہئیں ویلیش اپکارک میں ان کی ساری کتاب کا ترجمہ چھپ چکا ہے۔ ناظرین وہاں سے دیکھ لیں۔ وہ بتلاتے ہیں کہ کس طرح اعلیٰ خیالات مرد و عورت اپنے اندر رکھ کر ویسی ہی اولاد پیدا کر سکتے ہیں ⁂

اچھے گھوڑے پیدا کرنے کے واسطے گھوڑی پر جوان گھوڑا چھوڑا جاتا ہے تجربوں نے بتلایا ہے۔ کہ اس کے بیج کا بچوں پر اتنا اثر نہیں پڑتا ہے جتنا کہ خیالات کا۔ گھوڑی کے سامنے ایک خوبصورت گھوڑا باندھ دیں کچھ دیر بعد اس کی آنکھیں بند کر کے دوسرا گھوڑا اس پر چھوڑ دیں۔ مگر پٹی کھولنے کے وقت اس گھوڑے کو علیحدہ کر دیا جاوے اور گھوڑی کے دل میں اسی کے ملنے کا خیال ہو تو بچہ اس گھوڑے کی شکل پر ہو گا۔ چنانچہ سامنے کے گھوڑے پر دھاریاں بنائی گئیں اور بچہ کے جسم پر بھی دھاریاں تھیں ⁂

ایک گڈریئے نے اپنی بھیڑوں سے کئے بچے جب خاص رنگ کے پیدا کرنے چاہے۔ تو جہاں وہ پانی پیتی تھیں۔ اس کے نیچے ویسے ہی رنگ لگائے ہوئے

تھے۔ آپ نے اس کہانی کو پڑھا ہوگا۔
بادشاہ ہمایوں کی بیگم صاحبہ جبکہ اکبر بادشاہ پیٹ میں تھے۔ اپنے پاؤں میں ایک پھول اس واسطے بنایا تھا۔ کہ میرے بچے کے بھی یہ پھول پیدا ہوے اور ویسا ہی ہُوا۔
حکماء نے مثالیں لکھیں ہیں۔ کہ عورتیں خاص جانوروں سے ڈر گئیں۔ اور ایسا اثر ان پر ہُوا کہ بچہ اسی شکل کا پیدا ہُوا۔
میں من کی طاقت کے مضمون کے اندر خیالات کے اثر کو لیے بغیر کیا کروں۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ ایک ضروری بات ہے جس سے ہم ناواقف ہیں اکثر لوگ خیالات کے زبردست اثر کو سمجھتے نہیں ہیں۔ وہ خیال جو کبھی کسی بات کو چھوتا نہیں ہے۔ ایک یہ کہ کسی بات کا خیال کرو۔ بس دل پر نقش ہو گیا۔ سوامی تو محقق کہتے ہیں۔ کہ ہمارا بشرہ دراصل مختلف خیالات کا مجموعہ ہے۔ ہر ایک خیال جو گذرتا ہے۔ بشرہ پر ایک اثر چھوڑتا ہے۔ تم نے کسی سال مرد یا عورت کو دیکھا تھا تم کو کبھی اس کا خیال تک نہیں۔ مگر حیرانی آتی ہے کہ جب خواب میں اس کو دیکھتے ہو۔ بعض سخت امراض میں جبکہ عقل میں فتور آجاتا ہے۔ آدمی بکواس کرتا ہے۔ اس کے منہ سے ایسی باتیں سنوگے ایسی فحش کلامی ظہور میں آئیگی۔ جو کہ ہوش کی حالت میں اس سے امید نہیں ہو سکتی وہ تو اچھا مانا جاتا تھا۔ پھر یہ کہاں سے آئے افسوس کہ یہ خیالات اس کے دل سے گذرے ہیں نقش چھوڑ گئے ہیں ہوش کی حالت میں ان کو دبا سکتا تھا۔ اب ظاہر ہو ا ہے۔ ایسے زبردست من کی طاقت سے ہم ناواقف ہیں۔
قوت ارادی سے انسان اپنے حواس خمسہ کو قابو کرتا ہے۔ دل کی طاقت سے ہی انسان تمام تکالیف سے بچا رہتا ہے۔ وہ لوگ جو ہمیشہ غمگین و فکرمند رہتے ہوں کبھی مضبوط اور صحت ور نہیں ہو سکتے ہیں۔ ایک مریض کا حال یہ تھا کہ اس کو دردسر کا خیال شروع ہُوا اور جھٹ دردسر آدباتی تھی۔
ایک عورت کو وجع المفاصل اور ریح کی درد ہو جایا کرتی تھی۔ وہ حکیم کے پاس گئی اور اپنا حال بیان کیا۔ حکیم جانتا تھا۔ کہ مریضہ کا اپنی بہن سے ساتھ

اچھا سلوک نہیں۔ اس نے کہا کہ اپنی بہن کے ساتھ راضی ہو جاؤ۔ تمہارا درد دور ہو جائیگا۔ چنانچہ سچ مچ ایسا کرنے سے وہ عورت تندرست اور راضی ہو گئی ÷

ڈاکٹر ٹنک ایک اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز بات کا ذکر کرتے ہیں ایک عورت کسی اسکول کے آگے سے گذر رہی تھی۔ سکول کا دروازہ لوہے کا بنا ہوا تھا۔ اس نے دیکھا کہ لڑکا جس کو وہ حد درجہ پیار کرتی تھی۔ اس دروازے کے ساتھ کھیل رہا ہے۔ اور اسے خوف تھا کہ کہیں اس لڑکے کو چوٹ نہ لگ جائے۔ سخت ہونے کی وجہ سے تختے زور کے ساتھ اچانک بند ہو گئے۔ عورت سمجھی کہ لڑکے کے ٹخنے پر ضرب لگی ہے۔ اس خیال سے اس کے دل پر اتنا اثر ہوا کہ فوراً اسی وقت اور اسی جگہ اس کے اپنے ٹخنے میں درد ہونا شروع ہوا۔ جھک کر دیکھا تو ٹخنے پر لال نشان بھی دکھائی دینے لگا۔ جب وہ آہستہ آہستہ اپنے گھر پہنچی تو بے بس دھڑم سے چارپائی پر جا گری۔ اس کا پاؤں سوج گیا اور وہ چلنے پھرنے سے لاچار ہو گئی ÷

ایک اور شریف زادی کا ذکر ہے کہ اس کا بچہ کھیل رہا تھا۔ اور وہ نہایت محبت بھری نگاہوں سے اس کی طرف دیکھ رہی تھی۔ اچانک کسی دروازے کے بند ہونے سے اس کے دائیں ہاتھ کی تین انگلیاں کٹ گئیں ماں کو اس قدر صدمہ پہنچا۔ اور اس پر اس قدر خوف چھا گیا۔ کہ وہ دیکھتی ہوئے بھی وہ اپنے لخت جگر کی مدد نہ کر سکی۔ اور اس کے اپنے ہاتھ میں درد ہونے لگ گئی۔ اور چند گھنٹوں کے بعد اس کی چند انگلیاں سوج گئیں۔ چند ہی دن گذرنے پر اس کے ہاتھ سے پیپ آنا شروع ہو گیا۔ اور اس کی انگلیوں میں ناسور ہو گئے ÷

بعض اشخاص کی عادت ہوتی ہے کہ وہ ہمیشہ کسی نہ کسی ڈاکٹر یا حکیم کے پاس پہنچے ہی رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ خیال کئے اندر بیماریاں اور وہ ہمیشہ بیمار ہی رہیں گے ÷

لکھا ہے کہ ایک شخص کو ٹی بی کا مرض تھا۔ وہ نہیں جاتا تھا۔ اس نے ایک خدا دوست کی شاگردی کی اور دنیا کے جھگڑوں سے ایسا ہٹا کہ اس کو اپنی بیماری کا خیال بھی نہ رہا۔ مگر بعد چند ہفتوں کے جب اس نے دیکھا۔ تو ٹی بی نہیں تھی۔

ایک صاحب نے ایک اخبار میں لکھا تھا۔ میرے ایک دوست کا تجربہ ہے کہ قوت ارادی چڑھتے ہوئے بخار کو روک دیتی ہے۔ مریض دکھ کی وجہ سے چارپائی پر تڑپ رہا ہو۔ مگر حکیم کو دیکھتے ہی اس کے دل میں شانتی آجاتی ہے۔ ابھی دوائی نہیں دی۔ مگر وہ آرام محسوس کرنے لگ جاتا ہے۔ کیا وجہ؟ مریض کا اپنے معالج پر یقین اور اعتبار ہے۔ جو اُسے آرام کی امید دلاتا ہے۔ دوائی تو عام حالتوں میں صرف اتنا کر سکتی ہے کہ کچھ عرصہ کے واسطے رکاوٹوں کو دور کر دے۔ مگر کلی صحت کا اصلی راز انسانوں کی اندرونی طاقتوں کا استعمال ہے۔

ایک مریضہ کو کلیجہ میں سخت درد تھا۔ ڈاکٹر نے نسخہ لکھ دیا کہ اسے کھالو۔ اور تم پندرہ دن تک اچھی ہو جاؤ گی۔ پندرہ دن کے بعد وہ مریضہ صحت کا نمونہ بن کر واپس آئی۔ اور ڈاکٹر صاحب کی جان کو دعائیں دینے لگی۔ اگرچہ ڈاکٹر صاحب اپنی دوائی کی کامیابی پر مغرور تھے مگر اس دوائی کا نام بھول گئے۔ دریافت کرنے کے واسطے مریض سے چند سوال کئے "تم اچھے ہو گئے" "جی ہاں بالکل اچھا۔ زندگی بھر میں میں نے کبھی ایسا دن نہیں دیکھا۔" "مجھے وہ دوائی دکھاؤ جو تم کھاتے رہے ہو" "جی ہاں میں نے اس کو کھا لیا ہے۔" "میرا مطلب نسخہ سے ہے۔" "وہ نسخہ وکھاؤ (؟) آپ نے ہی کھانے کو فرمایا تھا۔"

پیا معلوم ہوتا ہے کہ کامل یقین کی وجہ سے اس آدمی کو صرف کاغذ کھانے سے آرام ہو گیا۔ اس سادہ بات کو پڑھ کر کیا ہمیں فقیروں کی جڑی بوٹیوں اور راکھ کے معجزہ خیز اثر میں کوئی شک باقی رہ سکتا ہے۔

یہ بالکل سچا واقعہ ہے کہ ایک حکیم کے پاس سے ایک مریض ایک نسخہ اس

ہدایت سے دیا تھا۔ کہ اس کو رگڑ کر پی سے۔ اس نے اس کاغذ کو ہی رگڑ کر پیا۔ اور آ کر بیان کیا کہ مجھے بہت کچھ آرام ہے +

غم۔ غصّہ۔ فکر۔ رنج و الم۔ بدگوئی۔ جھوٹ۔ فریب۔ تکبر وغیرہ سب دل پر برا اثر کرتے ہیں۔ نیک بنو۔ خدا پر بھروسہ رکھو۔ دنیا کے اندر کام اپنا فرض سمجھ کر کرتے ہوئے ان کے اندر نہ پھنس جاؤ۔ دکھ۔ سکھ۔ رنج اور خوشی سردی گرمی میں ایک حالت میں رہنے کی کوشش کرو۔ تمہارا دل تم کو بہت اونچا لیجاویگا۔ انسانی طاقتوں کا کوئی اندازہ نہیں ہے +

ڈاکٹر لارسن صاحب

اسی واسطے کہتے ہیں کہ جو کچھ ہمارے تصوّر میں آ سکتا ہے۔ وہ سب کچھ ہم کر سکتے ہیں۔ اور ہماری زندگی کی کامیابی کا انحصار ہی دل پر ہے۔ کسی نے سچ کہا ہے "من کے ہارے ہار ہے من کے جیتے جیت" ایک شاعر کہتا ہے ؎

زندگی زندہ دلی کا نام ہے
مُردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

یار لوگوں نے زندہ دلی کے اور ہی معنے نکالے اور غم غلط کرنے کو شراب پینا۔ ناچ تماشے۔ وغیرہ وغیرہ زندہ دلی قرار دیا ہے۔ یہ تو مُردہ دلی ہے۔ سب دُکھ کا راستہ ہے۔ زندہ دلی سے مراد یہی ہے۔ جو منتر جپا اشلوک سے عیاں ہے دل کو خوش رکھو۔ تفکرات آتے ہی نہیں۔ کوئی کچھ نہیں سکتا۔ یہ سوچ کر دل کو مضبوط رکھو۔ اگر تمہارا دل زندہ ہے۔ تم زندہ ہو جس دن دل مر گیا تم بھی مردہ ہو جاؤ گے۔ مُردہ دل خاک جیتے ہیں۔ جو ہر وقت کڑھتے ہیں۔ جن کی ہنسی نکلنے پر لوگ کہا کرتے ہیں کہ آج مینہ برسے گا +

اے بڑی عمر والو!

قدرت کے سامنے تم ابھی بچے ہو۔ بچے بن جاؤ۔ بیشک ہنسو کھیلو! قدرت سے پیار کرو تم کو ڈر کس کا ہے "مضبوط دل" یہ لفظ کہنا آسان ہے۔ کوئی کرے بھی

کوئی وجہ نہیں ہے۔ کہ مضبوط خیال کسی بیماری کے دور کرنے کا ہو اور وہ دور نہ ہو۔

ایک گڈریئے نے ایک واعظ سے سنا کہ خدا کا نام لے کر دریا میں کود پڑو۔ تو خدا پار کر دے گا۔ گڈریئے کے نقش ہوا۔ وہ اپنے مویشیوں کو لے کر دریا کے پار ہو جاتا تھا۔ ایک دن مولوی صاحب نے اس کو حیرت سے دیکھا۔ سبب دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ آپ کے حکم کی تعمیل ہے آپ نے بھی آزمائش کرنی چاہی۔ ایک رسا کمر میں باندھ کر شاگردوں کو پکڑا دیا۔ کہ اگر ڈوبنے لگیں تو باہر نکال لیں اور کلمہ پڑھ کر دریا میں کود پڑے خیر گذری کمر میں رسا تھا۔ ورنہ زور کا پانی بہا لے جاتا۔ لوگوں کو وعظ کرنے والے مولوی کے اندر سچا یقین نہیں تھا معلوم ہو گیا۔

ہم مضبوط خیال کرنے کے عادی نہیں ورنہ وبائیں بھی ہم پر اثر نہ کر سکیں۔ ہمارے اندر شک کی لہر جاری ہے۔ پلیگ کے ایام میں ہر شہر میں کوئی نہ کوئی ایسے زندہ دل۔ خدا ترس اشخاص نکل ہی آتے ہیں۔ جو کہ اپنا فرض ہی مردوں کو اٹھا کر جلانے یا دفنانے میں سمجھتے ہیں۔ سینکڑوں مردے یہ اشخاص اٹھاتے ہیں۔ مگر ان پر اثر نہیں ہوتا۔ کون ان پلیگ جرم کو انسانوں کے اندر پھیلنے نہیں دیتا ہے۔ یہ وہی **طاقت دل** ہے۔ قصے سنے جاتے ہیں کہ جب کسی عورت نیک سیرت کی عصمت دری کی کسی نے کوشش کی اور رحم کی التجا پر بھی نہ مانا تو اس عورت کے اندر ایک طاقت پیدا ہوئی۔ عصمت جاتی دیکھ کر وہ نڈر ہوئی اور زبردست شخص کو ایک جھٹکے میں گرا دیا۔

شیر ہاتھی پر اپنے شیر دل رکھنے کی وجہ سے غالب ہے اور جنگل کا بادشاہ کہلاتا ہے۔

امریکہ کے اندر نئے خیالات کے ڈاکٹر یہاں تک لکھ رہے ہیں کہ دوامی جوانی اور کم و بیش سو سال کی عمر انسان اس دل کی طاقت سے حاصل کر سکتا ہے۔

غرضیکہ کہاں تک بیان کیا جاوے۔ کہ دل ایک زبردست طاقت ہے

اس کا بیان لمبا ہے۔ جو میں چاہتا ہوں کہ رسالہ کی صورت میں شائع کروں۔ جس کے واسطے ایک ضخیم کتاب کی ضرورت ہے۔ مگر ہم کو مضبوط ارادہ کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اور اسی کا اُپدیش اس شلوک میں کیا گیا ہے۔ تم روز صبح اٹھ کر اول خدا پر بھروسہ کر کے تمام تفکرات سے اپنے آپ کو آزاد کر دو۔ جو ہونا تھا سو ہو گیا۔ اب اس کا کیا غم ہے۔ جو ہونا ہے۔ وہ ہو جائے گا۔ روک کون سکتا ہے۔ تم اپنا فرض ادا کرو۔ اور دل کو سمجھاؤ۔ وہ سارا دن خوش رہنے کی کوشش کرے گا۔ وہ ہر ایک چیز کے اندر امرت ڈھونڈے گا۔ اس طرح ایسے شلوکوں کو پڑھتے ہوئے بستر سے اترے۔

رائٹ آنریبل لارڈ شوپن ہار لکھتا ہے۔ کہ "اس شخص کیلئے جو ہمیشہ رنج و الم میں مبتلا رہتا ہے۔ دنیا محض قید اور خشک چیز ہے۔ مگر اس کے واسطے جو بشاش ہے دنیا ایک پُر معنی مضمون ہے"۔

فرینکلن نے لکھا ہے کہ "ہمیشہ اس بات کا غم نہ کرو کہ تم کو خوشی نہیں ہے۔ اگر تم خوشی سے دور بھاگو گے۔ تو خوشی تمہارے پیچھے بھاگے گی تم اپنے آپ کو بڑا مت سمجھو۔ کیونکہ دنیا میں تمہیں ایک بڑے آدمی نہیں ہو۔ بلکہ تم سے بڑے اور بھی ہیں"۔

رسکن لکھتا ہے کہ "تم تفریح کرو۔ مگر تفریح کے پیچھے مت بھاگو۔ مذاق کی عادت اچھی ہے۔ مذاق کا مادہ صرف انسان ہی کے حصہ میں آیا ہے۔ کہا جاتا ہے۔ کہ حیوانوں کو کسی قدر عقل حیوانی تو ملی ہے۔ لیکن وہ مذاق نہیں رکھتے"۔ اور وہ انسان بھی حیوان ہے"۔ جس کی طبیعت مذاق پسند نہیں ہے"۔

چلنسواسٹ صاحب لکھتے ہیں۔ کہ "ہماری زندگی میں وہ دن بالکل ضائع گیا ہے جس دن کہ ہم ہنسے نہیں"۔

شیکسپیر نے ایک ڈرامے میں کہا ہے"۔ کہ بشاش انسان تمام دن کام کرتا رہ سکتا ہے۔ اور تکان محسوس نہیں کرتا۔ لیکن پژمردہ دل

انسان ذرا سا کام کرکے تھکتا جاتا ہے۔ کسی کام میں کامیابی حاصل کرنے کے واسطے زندہ دلی بڑی بھاری مددگار ہے ۔

ایک عیسائی پادری کا بیان ہے۔ کہ مذہب کا ضروری جزو زندہ دلی ہے ۔

بعض انسانوں کی فطرت ہی ایسی ہوتی ہے۔ کہ وہ ہر وقت کڑھتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اگر خداوند تعالےٰ بہشت میں بھی رکھ دیوے۔ تو یہ لوگ وہاں بھی کسی نہ کسی طرح کی شکایت کرتے رہیں گے۔ برعکس بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں۔ کہ وہ جہاں جاتے ہیں۔ وہاں ہی خوش رہتے ہیں۔ جیسے شہد کی مکھی ہر ایک پھول میں سے شہد نکال لیتی ہے۔ ویسے ہی یہ خوش دل لوگ قدرت کے ہر ایک نظاروں میں سے اپنے روح کے لئے کچھ نہ کچھ ضرور ہی نکال لیتے ہیں۔ خوشی اخلاق کو بڑھانے والی دوائی ہے۔ زندہ دلی انسان کے اندر ایک قسم کی بھلائی کے بیجوں کو نشو ونما کرتی ہے۔ اس کو ایک قسم کی آزادی بخشتی ہے۔ جو آزادی کہ ایک رنج والم کے غلام کو کسی صورت میں بھی نصیب نہیں ہوتی ہے۔ زندہ دل انسان جہاں چلا جاتا ہے اس کو لوگ دیکھ کر خوش ہوتے ہیں ۔

بکسٹن لکھتا ہے۔ کہ زندہ دل انسان اپنے لئے اور دوسروں کے لئے ایک خوان نعمت ہے ۔

مس فلارنس نائٹ ینگیل کی زندہ دلی اور پاکی بیماروں کے واسطے دوائی سے بڑھ کر کام کرتی تھی ۔

مسٹر آرنلڈ صاحب فرماتے ہیں۔ کہ رنج والم سے آزاد زندہ دل انسان ہی دنیا کو نہایت نفیس ونہایت اعلےٰ خیالات دیا کرتے ہیں ۔

دنیا میں ایسے انسان بھی ہیں۔ جو پیدائش سے لیکر موت تک رنج والم کا شکار بنے رہتے ہیں۔ غریب ہی نہیں بلکہ دولتمند بھی ۔

مانا کہ ہم اس دنیا کی تکلیف کو نظر انداز نہیں کرسکتے۔ مگر اگر ہم چاہیں۔ تو ان تکلیف سے اوپر ضرور اٹھ سکتے ہیں۔ مگر اس کے واسطے ضروری

ہے کہ ہم اپنے دل اور دماغ کی دیواروں پر پاکیزہ اور خوش کن۔ تسلی بخش خیالات کی تصویروں کو لٹکائے رکھیں ۔

جب کبھی ہمارے سر پر کسی قسم کی مصیبت آپڑے تو اس کو زندہ دلی سے برداشت کرنا چاہیئے۔ اس سے بوجھ نصف رہ جاتا ہے۔ لیکن اگر تکلیف کے سامنے پرواویلا مچا دیا جاوے تو اس سے بوجھ کو ہم دوبالا کرتے ہیں ۔

سر و کہنا ہے۔ کہ انسان کو اس چند روزہ دنیا کی تکالیف کیا توڑ سکتی ہیں جو سمجھ لے کہ روح "ازلی اور ابدی" ہے۔ ہمیں موت سے نہیں ڈرنا چاہیئے اور پچھتاووں سے بچنا چاہیئے ۔

منشی جیون انتی سے ایک رشی کے چند الفاظ بھی درج کئے جاتے ہیں :-

"مصیبت۔ بدبختی۔ خوف اور نقصان ہر ایک آدمی کے پیچھے لگے ہوئے ہیں۔ اس واسطے تجھے مناسب ہے۔ کہ پہلے ہی سے اپنے دل کو ہمت اور صبر سے مضبوط کرے۔ تاکہ دنیا کے حصہ مصیبت کو استقلال کے ساتھ برداشت کر لے۔ جو کچھ ایشور نے تجھے دیا ہے۔ اس کی کمی کی شکایت نہ کر۔۔۔۔ بلکہ اپنے دل کی اصلاح کر۔ اپنے دل میں یہ مت کہو۔ کہ اگر میرے پاس دولت طاقت اور فرصت ہوتی۔ اور مجھے راحت حاصل ہوتی۔ کیونکہ تو جان لے کہ ان میں سے ہر ایک کا رکھنے والا ان کی مخصوص دقتوں سے بری نہیں ہے۔ اپنی خوشی کو اتنا نہ بڑھنے دے کہ تیرے دل کو نشہ سے مست کر دے۔ اور نہ اپنے غم کو اتنا بھاری ہونے دے کہ دل میں جا کر چکنا چور کر دے۔ تو قناعت کے پاس جا سکے۔ پاس اس کی سہیلیاں آسودگی۔ سلامتی اور راحت رہتی ہے۔ بشاش آدمی کی روح دوسرے شخص کے چہرے پر بھی مسکراہٹ پیدا کر دیتی ہے۔ اور وہ اسی طرح روح کی کمزوری سے پیدا ہوتی ہے۔ اور مردہ دلی سے طاقت پکڑ جاتی ہے۔ اس کے مقابلہ کے لئے آمادہ ہو۔ اور وہ تیرے وار کرنے سے پہلے میدان چھوڑ جائیگی" ۔

"یہ تیری مشق کے لئے ایک دشمن ہے۔ اس لئے اس کو اپنے دل سے باہر نکال دے۔ وہ تیری زندگی کی خواہشوں کو ترک کر دیتی ہے۔ اس واسطے اس کو اپنے گھر میں داخل مت ہونے دے۔ وہ تیرے تنکے برابر نقصان کو اتنا بڑا ظاہر کر کے دکھلاتی ہے۔ کہ گویا ساری دولت و حشمت جاتی رہی۔ وہ تیرے اندر غنودگی پیدا کر کے تیری تمام خوبیوں پر پردہ ڈال دیتی ہے۔ کمینہ باتوں سے بچنے کے لئے بزدلی سے دور رہنے کے لئے اور انحصار حاصل کرنے کے واسطے اوداسی کو اپنے اوپر قابو نہ پانے دے۔ جس طرح شاہ بلوط کا پیڑ آندھی سے گر جاتا ہے اور پھر کھڑا نہیں ہوتا۔ اس طرح سے انسان کا دل اوداسی سے بیٹھ جاتا ہے۔ اور پھر اصلی طاقت حاصل نہیں کرتا ہے۔ جس طرح پہاڑ پر برف مینہ سے جو اس کے پہلوؤں سے پر کر آتا ہے پگھل جاتی ہے۔ اس طرح انسانوں کے رخساروں کی رونق آنسوؤں سے جاتی رہتی ہے۔ اور دونوں ہی پھر واپس نہیں آتے۔ جیسا کہ موتی سرکہ میں گھل جاتا ہے۔ اگرچہ اوّل ہی اوّل ایسا معلوم دیتا ہے۔ کہ صرف اس کی آب و تاب میں فرق آیا ہے۔ اس طرح سے افسردہ دلی تیری خوشی کو ہڑپ کر لیتی ہے۔ گویا شروع میں وہ اپنا سایہ ہی ڈالتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ شارع عام راستوں میں اوداسی کو دیکھو مجمعوں میں اس پر نگاہ ڈالو۔ کیا کوئی اس کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھتا بھی ہے۔ آخر اس کی طاقت زائل ہو جاتی ہے اور وہ اس دنیا سے چلتی بنتی ہے۔ اور کوئی نہیں جانتا کہ اس کا کیا انجام ہوا۔"

"ایشور نے تجھے اپنے رحم سے پیدا کیا ہے اگر اس کو تیرا خوش رہنا مقصود نہ ہوتا تو اس کی رحمت تجھے کو پیدا کرنا ہی گوارا نہ کرتی۔ پھر ایشور کی منشا کے خلاف کرنے کی دلیری نہ کر جب تو بے گناہ رہ کر سب سے زیادہ خوش رہتا ہے۔ تو اس وقت خدا کے احکام کی سب سے زیادہ پیروی کرتا ہے۔"

"دنیا کے لئے قانون مقرر کرنا تیرا کام نہیں ہے۔ بلکہ ان کی اطاعت کرنا۔ اگر ان سے تجھے تکلیف پہنچتی ہے۔ تو اس پر افسوس کرنا تیری تکلیف کو اور زیادہ کرے گا۔ افسردہ دلی سے تکلیف کا علاج نہیں۔ یہ دوا کی شکل میں زہر قاتل ہے افسردہ دلی تیرے سینہ سے

تیر نکالنے کا بہانہ کرتی ہے۔ لیکن دراصل تیرے دل میں زخم کاری لگاتی ہے۔
مصیبت کے تیروں کی چوٹ محسوس نہ کرنا تیری فطرت کا خاصہ نہیں۔ تیرا فرض یہ
ہے کہ مردوں کی طرح مصیبت کا مقابلہ کرے"۔

"مصیبت کی زیادتی کا اندازہ آنسوؤں کی تعداد سے جو اس کے لئے
بہائے جائیں نہیں ہو سکتا ہے۔ سب سے بڑی مصیبتیں ایسے اظہار کی محتاج
نہیں ہیں۔ جیسے بڑی بڑی خوشیاں احاطہ اظہار سے باہر ہوتی ہیں غم
کے برابر روح کو کمزور کرنے والی اور کیا شے ہے۔ اور اُداسی سے بڑھ کر
مرجھانے والی اور کون چیز ہے۔ کیا غمگین آدمی کسی عظیم الشان کام کے
لئے آمادہ ہو سکتا ہے۔ یا کسی کار ثواب کے لئے کمر ہمت باندھ سکتا ہے
ہرگز نہیں تو صبح اٹھتے ہی دل کو مضبوط کرو۔ اور دل کو اچھی طرح سے سمجھا دو
پھر خوش رہنا اور جو دم گذرے شکر گزار رہنا اس کے واسطے ضروری ہے"

من کی عجائبات پچھلے مضمون میں ہم من کی طاقت کا بہت کچھ بیان کر چکے
اب ہم چند باتیں ناظرین کی واقفیت کے واسطے لکھا چاہتے ہیں۔ جو
قدرت کاملہ کو یاد دلاتی ہیں۔ اور من کی طاقت کو ظاہر کرتی ہیں +

تمام امراض مانسک ہیں

شاستروں میں امراض کو تین اقسام اور پھر جسمانی و مانسک دو اقسام میں
تقسیم کر کے اخیر میں یہی کہا ہے۔ کہ دراصل تمام امراض مانسک ہیں۔ کیونکہ
جسمانی امراض کا دکھ بھی من کے ذریعے ہی محسوس ہوتا ہے۔ ایک ہی بیماری
میں ایک مریض شانتی سے پڑا رہتا ہے۔ دوسرا شخص آسمان سر پر اٹھا لیتا ہے
اس کی کیا وجہ ہے +

خدا دوست رشی منیوں۔ فقیر۔ اولیاؤں کو امراض جب ہوتی ہیں۔
تو ان کو دکھ نہیں دے سکتی ہیں۔ کیونکہ دُکھ سُکھ من میں ہے۔ وہ من کو
دکھ میں نہیں لے جاتے ہیں۔ جن کے من کمزور ہیں۔ وہ ذرا سی تکلیف ہونے پر
بہت سی تکلیف پاتے ہیں۔ دوسرے کر بڑے بڑے دکھوں کو شانتی و صبر

کیسا تو سنبھال لیتے ہیں۔ اور یہ بھی ایک بات یاد رکھنے کی ہے۔ کہ من امراض کو بھی پیدا کر سکتا ہے۔

جب من دکھی رہتا ہے تو من جو کہ جسم پر حکومت کرتا ہے۔ وہ جسم کو بھی دکھی کر دیتا ہے۔ کیا یہ سچ نہیں ہے۔ کہ خوشی سے چمکتے ہوئے چہرے بھی ایک غم کی بات سنکر اسی وقت زرد ہو جاتے ہیں۔ اور کوئی کام نہیں ہو سکتا ہے جسم میں پھر ایک چیز ویسی ہی موجود ہے۔ مگر من کی حالت نے سارے جسم کو نکما بنا دیا ہے۔ اس واسطے گورو نانک دیو نے کہا ہے۔ کہ "من کے ہارے ہار ہے من کے جیتے جیت" جو لوگ اپنے من کو ہمیشہ رنجیدہ رکھتے ہیں۔ غمگین رکھتے ہیں۔ وہمی بناتے ہیں۔ وہ اکثر امراض میں پھنسے رہتے ہیں بعض لوگ وہم سے ہی اپنے اندر کسی خاص نقصان کا خیال کرنے لگ جاتے ہیں۔ وہ بات ان کے من پر بیٹھ جاتی ہے تو وہی بیماری ان کو نہ بھی ہو گی۔ تو ہو جاتی ہے اسی واسطے کرشن جی مہاراج نے فرمایا ہے۔

"کہ من کو ہمیشہ ابھارنا چاہیئے۔ گرانا نہیں چاہیئے" ذرا سا خوف ذرا سا خطرہ من پر نامعلوم طور پر اثر کرکے جسم پر اثر کر سکتا ہے۔

ایک دفعہ ہم ایک مریض کا علاج کر رہے تھے۔ جو دوائی اس کو دیتے تو وہ جھٹ اس پر شک کر دیتا ہے۔ اس میں یہ نقصان ہوگا۔ ہم کہتے کہ آج اس کا اثر ہونا چاہیئے۔ وہ کہہ دیتا اجی اتنی سخت بیماری ایک دن میں کیسے اثر ہو سکتا ہے۔ جب ہم اس کو سمجھاتے کہ آپ اعتبار سے دوائی شروع کیا کریں۔ تو وہ جواب دے دیتا کہ جب آرام آوے گا۔ دوائی خود اعتبار کرا دے گی۔ ہم نے بہت کوشش سے اس کے من کی حالت کو بدلا۔ تب جا کر دوائی نے اثر کرنا شروع کیا۔ ایک ایک شہر میں سینکڑوں معالج ہیں۔ جس کا جس پر اعتبار ہوتا ہے وہی اس کے واسطے لائق ہوتا ہے۔ اور اسی سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ جو معالجوں کو آزمائش کرتے رہتے اور آج ایک کی کل دوسرے کی دوائی کرتے رہتے ہیں۔ وہ بیمار ہی رہتے ہیں۔

اگر معالج پر پورا بھروسہ ہو تو سوائے اس صورت کے کہ وہ غلط ہی

دوائی دینی شروع کر دے۔ اگر معمولی دوائی بھی اگر اس مرض میں مفید ہووے گی۔ تو مریض راضی ہو جاوے گا۔ دوائی نہ بھی ہو تو اچھا ہے۔ مگر دوائی مخالف ہو تو البتہ مشکل ہوتا ہے۔ لاہور میں کہتے ہیں۔ کہ ایک شخص کو ایک حکیم نے نسخہ لکھ کر دیا کہ جاؤ گھوٹ کر پی لینا۔ اس نے اس کاغذ کے پرزے کو ہی گھوٹ کر پی لیا۔ اور اگلے دن آکر بیان کیا کہ اس کو بہت کچھ آرام ہے نسخہ اور دیجئے ۔

کیا سچ نہیں ہے کہ بعض نئے بیاہے اشخاص جو ہر طرح سے تندرست ہوتے ہیں۔ اور پوری سے بھی زیادہ طاقت ان میں ہوتی ہے جب پہلی بار اپنی استری کے پاس جاتے ہیں۔ تو ان کو اگر ذرا بھی شک یا خوف ہے۔ رعب وغیرہ آجاوے تو پورے نامرد ہو جاتے ہیں۔ ہیرے اور سونے کے کشتے کھا دیں مگر کوئی ذرا بھی اثر نہیں کرتا ہے۔ جب تک کہ ان کا من ہی ٹھیک نہ ہو۔ پھر کیا دوسری حالتوں میں یہ ممکن نہیں ہے۔ کہ اچھی سے اچھی دوائی بھی اگر من سے بیماری دور نہیں ہوئی ہے۔ تو اس کی دور نہ کرے ۔

عام باتیں جو مشہور ہیں کہ فلاں شخص نے پھونک مار کر مریضوں کو راضی کر دیا ہے یہ غلط نہیں ہے۔ اس میں سچائی ہے۔ جادو۔ ٹونے جھاڑہ پھونکی۔ ہر ایک سے امراض دور ہوتی رہی ہیں۔ اور ہوتی رہیں گی۔ مگر ان کی جو اُن پر اعتماد کرتے رہیں۔ ان باتوں کی آڑ میں بہت خرابیاں بھی ہوتی ہیں۔ جھوٹے جادو ٹونے کرنے والے دنیا کو لوٹتے اور بدمعاشیاں پھیلاتے ہیں۔ اور اس واسطے ہم ایسی باتوں کے حق میں نہیں ہیں۔ ہمارا مطلب یہ ہے کہ جن لوگوں کو پورا اعتقاد اس اعتماد ایسی باتوں پر ہو جاتا ہے۔ اکثر حالات میں انہیں سے راضی بھی ہو جاتے ہیں جیسا کہ ایک مریض نے صرف تھرمامیٹر منہ میں ڈالنے پر ایک مشہور ڈاکٹر کو کہہ دیا تھا کہ مجھے آرام معلوم ہوتا ہے یہ من ہے۔ جو کہ فقیروں سادھوؤں کی دھونی کی

راکھ کی چٹکی

سے مریضوں کو راضی کرتا ہے۔ جب مریدوں کو اعتبار ہوتا ہے۔ ان کو آرام

آتا ہی ہے۔ ان کی راکھ کی چٹکی میں ان کے آتما کا بھی اثر ہوتا ہے۔ ان کا
من چونکہ بہت طاقتور ہوتا ہے۔ اس واسطے وہ دوسرے من پر اثر کرتا ہے
یوگی تو یہ کہہ کر ہی کہ جاؤ تم راضی ہو۔ مریضوں کو تندرست کر دیا کرتے تھے اور
اب بھی کئی ایسے موجود ہیں۔ اسی اصول کی بنا پر

ہپناٹزم

نکلا ہے۔ ہپناٹزم کیا ہے۔ ایک شخص جو من کو یکا کرنے کی مشق کرتا ہے۔ وہ
اپنے الفاظ کا دوسرے پر اثر ڈالتا ہے۔ دوسرا شخص بشرطیکہ وہ ہپناٹزم کرنے
والے کے زیر اثر کرنا چاہئے۔ دل میں یقین کرتا ہے۔ کہ وہ اس کے ہر ایک حکم
کو مانے گا۔ انہیں احکام کے زور سے ہاتھوں کی قوت سے وہ مریض کو ایک
ایسی نیند سلا دیتا ہے۔ جس سے اس کا خبردار من سو جاتا ہے۔ اور ایک بے خبر
حصہ جاگتا ہے۔ وہ من تمام جسم کو چلاتا ہے۔ اور جو کام چاہو کراتا ہے۔ وہ کرانے
والے کی مرضی کے مطیع ہوتا ہے۔ عامل کہتا ہے کہ تم کو درد ہو رہا ہے۔ تو وہ درد
محسوس کرتا ہے۔ عامل پانی ہاتھ میں دیکر کہتا ہے کہ تم دودھ پی رہے ہو۔ معمول
وہی سمجھتا ہے عامل کہتا ہے تم بلی ہو تو وہ میاؤں میاؤں کرتا ہے عامل کہتا ہے
تم کتے ہو تو وہ بھونکنے لگتا ہے +

ہپناٹزم سے علاج کرنے والے اس وقت خیالات معمول کو دیتے ہیں۔
مثلاً وہ درد سر کا بیمار ہے۔ تو وہ کہتا ہے کہ تم کو سر درد نہیں ہے۔ تم بالکل تندرست
ہو۔ جب اس ہپناٹزم کی نیند سے جگایا جاتا ہے تو یہ خیال اس کے اندر دنی
من پر اثر کرتا ہے۔ اور بیماری کم ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی چند بار کرنے سے
بیماری بھی دور ہو جاتی ہے +

مانسک علاج کرانے والوں کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ وہ خود مریضوں کو چند
الفاظ بتاتے ہیں۔ کہ وہ دن بھر دھیان رکھ کر اس کو دہرایا کریں۔ تو وہ
معمولی پانی ہاتھ میں لیکر کہتا ہے کہ یہ پانی ایک ایک گھونٹ میرے اندر جاتا
ہوا میرے بخار کی گرمی کو تسکین دے گا۔ یہ رگ و ریشہ سے گذر کر تمام بدن

کو باہر نکال دیگا۔ اور بخار کو اتار دیگا ◆

پیتے ہوئے بھی خیال ہو رہا ہے۔ کہ اب بخار اُترا ہی جانو۔ میں اب راضی ہوں۔
میری حرارت کم ہو رہی ہے ◆

اب دیکھئے ایک درجہ کم ہو گیا ہے۔ اب اور کم ہو رہا ہے۔ ایسے ہی جن کے راضی
کرنے سے جسم کو راضی کرنے کی تعلیم ہے۔ اور ایلوپیتھی جس میں چند رنگوں کی بوتلوں
میں پانی بھر کر دھوپ میں رکھ کر مریضوں کو پلایا جاتا ہے۔ یا ایسے ہی اور علاجوں
میں دوائی سے من زیادہ فائدہ کرتا ہے۔ جب آدمی کو یقین ہو جاتا ہے۔ کہ یہ
طریقہ علاج بہت اعلیٰ ہے۔ اور اس سے فلاں فلاں کو آرام ہوا ہے۔ تو وہ اس
کو پیتے ہی خیال کرنے لگ جاتا ہے۔ کہ اس کا اچھا اثر ہو رہا ہے۔ تب اچھا اثر
ضرور ہونا چاہیئے ◆

مگر جن کو اعتبار نہیں ہے۔ سنے سنائے صرف آزمائش کرنے لگ جاتے ہیں
ان میں سے اکثروں کو کچھ فائدہ نہیں ہوتا ہے ◆

مرض

بعض لوگ جب من کی طاقتوں کو پڑھتے ہیں وہ بیٹھ کر کہنے لگ جاتے ہیں
اور ہم میں تندرست ہوں۔ وہ اوپر اوپر سے من کو اٹھاتے ہیں۔ بہت زور لگاتے
ہیں۔ مگر اندر سے ضمیر کی آواز اس کے خلاف کچھ جھلک دے جاتی ہے در اصل
وہی اندرونی جھلک ہے۔ جو کہ جسم پر حکومت کرتی ہے۔ معلوم ایسا ہوتا ہے۔ کہ من
کے دو حصے ہیں۔ اور بعضوں نے تو لکھا ہے۔ کہ دو من ہیں۔ ایک باخبر من
جو کہ جاگتے وقت باخبری کی صورت میں ہمارے جسم سے کام کراتا ہے
سمجھ کر جو ہم فعل کرتے ہیں۔ وہ تمام باخبر من کے ذریعے ہو رہے ہیں۔ مگر ایک بے خبر
من ہے۔ جو خود بخود کام کر رہا ہے۔ دل جو حرکت کرتا ہے۔ آنکھ جو جھپکتی رہتی ہے
سانس جو چلتا رہتا ہے۔ اس قسم کے سب کام جو بے خبر من کر رہا ہے۔ ہم جو کام
بے خبری میں کرتے ہیں۔ وہ بار بار کرنے سے بے خبر من تک پہنچ جاتا ہے۔ اور
جب بے خبر من تک پہنچ جاتا ہے۔ تب وہ اپنا اثر کرتا ہے۔ جب کوئی خیال

بے خبر من تک پہنچ جاوے۔ تو سوتے جاگتے ویسا ہی خیال رہتا ہے۔ بعض مریض چاہتے ہیں۔ کہ وہ دل سے بیماری کا خیال بھلا دیں۔ مگر نہیں بھولتا ہے دراصل بیماری کا خیال بے خبر من پر اثر کر چکا ہے۔ اب باخبر من جو کہ سوچ بچار والا ہے۔ وہ تو کہتا ہے کہ یہ ہماری غلطی ہے۔ مگر بے خبر من پر یہ اثر ہو چکا ہے اس کے مٹانے کے واسطے بڑی کوشش چاہئے۔

عورتیں بچوں کو ہوّا ہوّا کہہ کر ڈراتی ہیں۔ بے خبر من پر اس ہوّے کا راج ہو جاتا ہے۔ بڑا ہو کر سائنس پڑھ جاتا ہے۔ باخبر من کہہ رہا ہے کہ ہوّا کچھ چیز نہیں ہے۔ مگر اندھیرے میں جاتے ہی ڈر آنے لگتا ہے۔ یہ بے خبر من کا کرشمہ ہے۔ بس اگر تم کسی بیماری کو دور کرنا چاہتے ہو۔ تو اس حد تک اپنے خیال کو پہنچاؤ جو کہ بار بار کرنے سے ہوگا۔

ناظرین کے واسطے یہ بات نئی ہوگی۔ اس واسطے ذرا اور تشریح کرتے ہیں ایک آدمی گھر سے روز دکان یا دفتر میں جاتا ہے۔ بار بار جانے سے وہ راستہ بے خبر من پر اثر کر جاتا ہے۔ اب کبھی ہوتا ہے کہ ہم اور بات کو سوچ رہے ہیں۔ مگر خود بخود منزل مقصود پر پہنچ جاتے ہیں۔ اور وہاں جا کر خیال آتا ہے کہ ہم آگئے ہم کو یہ پتہ نہیں لگتا کہ ہم کس طرح تمام موڑ طے کر آگئے ہیں۔ ایک آدمی اپنا گھر تبدیل کرتا ہے۔ دفتر سے آتے ہوئے وہ کسی اور خیال میں ہے۔ تو اکثر ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے پہلے گھر میں پہنچ جاتا ہے۔ کیونکہ نئے گھر کا راستہ ابھی بے خبر من تک نہیں پہنچا ہے۔ اگر اس وقت لکھ رہا ہوں سوچتا تو مضمون ہوں۔ مگر جو سوچتا ہوں اس کو قلم خود بخود لکھ رہی ہے۔ درحالیکہ جب لکھنا سیکھا ہوگا۔ تو ایک ایک لفظ ڈالنے کے واسطے سوچنا پڑتا ہوگا۔ کہ کس طرح اس کو لکھا جاوے۔ اب سوچنا صرف اس صورت میں پڑیگا۔ کہ کوئی نیا لفظ ہو۔ جو بے خبر من پر نقش نہ ہوا ہو۔

ہم روز سندھیا کرتے ہیں یا نماز پڑھتے ہیں۔ یا کوئی اور دعا پڑھتے ہیں۔ اگر ہم اس کو مدت سے روزانہ پڑھتے ہیں۔ تو آخر وہ بے خبر من تک پہنچ جاتے ہیں۔ جب کہ ہم باخبر من سے دوسری باتیں سوچتے ہوئے سارے پڑھ جاتے ہیں۔

اس بے خبر من پر اثر کیسے ہوتا ہے؟

یہ ہی معمّہ ہے۔ بعض اوقات تو ایک بار میں اور بعض اوقات مشکل سے مگر یہ ضرور ہے کہ جب ایک بات نقش ہو جاوے۔ تو پھر اس کے برخلاف دوسری بات نقش کرانے کے واسطے یا اس نقش کو مٹانے کے واسطے بڑی محنت کی ضرورت ہے ✦

ایک شخص کسی مریض پلیگ کو دیکھنے جاتا ہے۔ ذرا خوف معلوم ہوا جو نہی دل میں خیال کیا۔ کہ میری بھی ران میں درد معلوم ہو رہی ہے۔ اب ایک ہی بار میں بے خبر من نے اس کو قابو کر لیا۔ اگر زیادہ خیال کر لیا تو بیمار ہی ہو جاتا ہے۔ ورنہ اتنا تو ضرور ہے۔ کہ اگر سالہا سال بعد اس واقعہ کا خیال آوے تو ایک بار اس ران میں کچھ احساس تو ضرور ہو جاتا ہے ✦

چال چلن کا بگاڑ یا سدھار بھی اس بے خبر من کی آڑ میں ہے۔ کسی شخص کو بچپن میں پڑے ہوئے کوئی بھی خراب عادت اسی واسطے جوانی میں روکنے کے باوجود آ دباتی ہے۔ یہ من ایک عجیب طاقت ہے۔ تمام حواس خمسہ گھوڑے ہیں۔ جو اس جسمانی گاڑی کو چلاتے ہیں۔ مگر ان کی لگام یہ من ہے۔ اور عقل اس لگام کو تھامے ہوئے ہے عقل سے من کو قابو رکھو۔ تاکہ حواس خمسہ تمہارے قابو رہیں اور تمہاری گاڑی کو گرا کر چکنا چور نہ کر دیں۔ اور اس کا مالک روح دکھ نہ پاوے ✦

یہاں تک ہم نے تندرستی کے نہایت ہی ضروری اصولوں کا بیان کیا اور تندرستی قائم رکھنے کے واسطے بیسیوں اور باتیں ہیں۔ مگر جہاں تک میرا وچار ہے وہ یہ اصول ہیں کہ جن کے بغیر انسان تندرست نہیں رہ سکتا ہے۔ اور جن کی پوری پابندی کرنے پر باقی بہت سے اصول خود بخود ٹھیک ہوتے جاتے ہیں۔ یا ان کی طرف کم دھیان سے ہی بہت ہرج نہیں ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ ایک حکیم صاحب ایک طرف سے جا رہے تھے کہ رستے میں ایک عورت کو دیکھا چھاچھ۔ جوار کی روٹیاں اور ساگ اپنے خاوند کے واسطے کھانے کو لے جا رہی ہے حکیم صاحب نے دیکھا کہ اس موسم میں سب اشیاء بادی ہیں۔ یہ شخص ضرور بیمار ہوگا۔ اور نہیں تو پیٹ درد تو ضرور ہو جائے گا۔ چلئے کچھ کماتے چلیں۔ اس کے پیچھے پیچھے ہو لئے

جب وہ کھیت میں پہونچی اس کا خاوند آیا۔ اور خوب پیٹ بھر کر کھا کر اوپر سے ساری چھاچھ پی گیا۔ اور حقہ پی کر تازہ دم ہو کر کدائی ہاتھ میں لے کر کام شروع کیا پسینہ ابھی آنے ہی لگا تھا۔ کہ حکیم صاحب چلتے بنے۔ کہ یہاں ہمارا کام نہیں ہے ؞

نمک میٹھی لینی چاہئیے باقاعدہ لینی چاہئیے

ان اصولوں کی پابندی سے خود بخود ہی صحت رہیگی۔ قبض امراض کا گھر ہے۔ قبض ہمیشہ دور کرنا چاہئیے۔ مگر جو ان اصولوں کا پابند ہے اس کو قبض ہرگز نہیں ہوگی ؞

ایسے بھی دو ایک وچار کر سکتے ہیں۔ اور میں نے کیا ہؤا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ میں نے حکمت کا نچوڑ نکال کر آپ کے سامنے رکھ دیا ہے۔ اور اگر آپ ان پر دل و جان سے عمل کریں گے۔ تو صحت جیسی نعمت کا حظ اٹھائیں گے بال بچوں کو ان کی تعلیم دیں گے۔ تو وہ ساری عمر خوش و خرم رہیں گے۔ اور اگر عورت کو اس کی خوبیاں سمجھا دیجئے تو وہ تندرست رہیگی اور وضع حمل میں تکلیف نہیں اٹھائیگی

ان اصولوں کی تفصیل ہم نے آپ کے ذہن نشین کرانے کے واسطے کر دی ہے۔ ورنہ دراصل باتیں ہی کون سی ہیں۔ برہمچاریہ۔ ورزش سادہ غذا۔ من کی طاقت۔ اور کوئی بات ایسی نہیں جس کو دولت مند کر سکتے ہیں۔ اور غریب نہیں کر سکتے ہیں۔ جو چاہے ان پر عمل کر سکتا ہے ؞

ایک بات اور

مجھے ضروری طور پر لکھنی چاہئیے۔ جو پیدا ہؤا ہے۔ وہ مکمل طور پر تندرست ہمیشہ رہ نہیں سکتا ہے۔ کبھی کبھی بیماریاں بھی آجاتی ہیں۔ کبھی کوئی حادثہ ہی ہو جاتا ہے۔ کوئی انسان ان باتوں سے بچ نہیں سکتا ہے۔ ہم لوگ مصنوعی ہیں۔ اور مصنوعی طور پر رہتے ہیں۔ اس واسطے امراض بھی اپنا منہ دکھاتی ہی رہیں گی۔ جو ضروری بات ہے وہ یہ ہے۔ کہ ہم کو کوشش کرنی چاہئیے کہ معمولی صورتوں میں قدرت سے علاج کرا دیں۔ ہمارے جسم کے اندر خدا نے ایک قوت بخشی ہے۔ جس کو مزاج یا پرکرتی کہتے ہیں۔ وہ ہمارے جسم کی

اصلاح کرتی رہتی ہے۔ جہاں کوئی بیماری ہو وہ خود بخود اس کو نکالنے کی کوشش کرتی ہے؛

چلتے چلتے پاؤں کو ذراسی رگڑ لگ جاتی ہے۔ شام کو اس کا ذرا بھی نشان نہیں رہتا ہے۔ چاقو لگ گیا خون بھی نکلتا ہے۔ مگر خود ہی دو چار دن بعد کھرنڈ آکر جگہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بدوں مرہم پٹی کے درست کرنے والی قوت وہی ہے۔ ایسے ہی اندرونی امراض ہیں وہ برابر ہر مرض کے ساتھ لڑائی کرتی ہے جب کوئی معمولی بیماری ہو جاوے تو اس کے واسطے بہت ادویات جو کھانے لگ جاتے ہیں۔ وہ اکثر مرض کو بڑھا لیتے ہیں۔ دیکھو غلطی کہاں ہوئی۔ اس کو ٹھیک کرو۔ جسم کو آرام دو۔ حفظان صحت کے اصولوں کے زیادہ اچھی طرح پابندی کرو۔ اور اکثر خود بخود بیماری دور ہو جائیگی؛

جب تک بدوں دوائی کے کام چل سکے دوائی سے کام نہیں لینا چاہیئے۔ ہاں اس قسم کی دوائی ضرور پاس رکھو۔ جو کہ ہر حالت میں جسم کو فائدہ دے جس سے جسم کو کسی طرح سے فائدہ نہیں پہنچتا ہو۔ جو صرف اس مزاج کو مدد دیتی ہے۔ کہ وہ زیادہ زور سے بیماری کا مقابلہ کرے۔ اور عام امراض کو جو اچانک حملہ کر دیتی ہیں۔ فوراً دور کر دے۔ اور وہ دوائی بیسویں صدی کی ایجاد

صرف امرت دھارا ہے

کوئی چوٹ لگ جاوے۔ رگڑ لگ جاوے۔ زخم لگ جاوے بھڑ بچھو سانپ۔ مکھی۔ کتا۔ وغیرہ کچھ بھی کاٹ جاوے۔ کوئی پھوڑا پھنسی ظاہر ہو جاوے۔ سب کو لگانے سے فوراً فائدہ ہونا ہے؛

ایسے ہی کوئی اچانک تکلیف کسی وقت ہو جاوے۔ کسی خوراک کی غلطی سے قے ہو جاوے۔ یا دست یا قبض ہو۔ پیٹ میں درد ہو جاوے۔ یا سر میں درد شروع ہو۔ سردی ہو کر زکام ہو جاوے۔ یا اس کے بعد کھانسی معلوم ہونے لگے۔ دانت میں درد ہونے لگ جاوے۔ غرضیکہ ایسی کوئی بھی تکلیف ہو جاوے اس کو کھانے یا لگانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے مفصل اسکی خوبیاں

جاننے کے واسطے کارخانہ "امرت دھارا" کی فہرست دیکھیں ۔ یہاں ہم نے
صرف یہ لکھا ہے ۔ کہ اس کی ایک شیشی ہر ایک صحت کے خواہشمند شخص کو اپنے
پاس رکھنی چاہئے ۔ تاکہ وقت بے وقت ایک ہی دوائی کام دیوے . . . . .
. . . . جب ایک ہی دوائی اتنی امراض کو فائدہ کرتی ہے
تو یہ سمجھنے میں کچھ مشکل نہیں ہے ۔ کہ یہ جسم انسانی کے واسطے بے ضرر ہے
اور اس واسطے نہایت وثوق کے ساتھ اس کا استعمال کیا جا سکتا
ہے ۔ یہ صرف لطیف طاقت (سوکھشم شکتی) جو
مدبر بدن مزاج (vitality) ہے
اس کو مدد دیتی ہے ۔ اور اس
سے مرض کا قلع قمع ہو جاتا ہے،

تمام شد

خدا کا لاکھ لاکھ شکر ہے

جس کے بے حد کرم و فضل سے کوی نود وید بھوشن شہرمان پنڈت ٹھاکر دت
شرما وید اڈیٹر طبی اخبارات دیش اپکارک و وید امرت" اس قابل ہوئے
کہ ایک ایسی دوائی کی ایجاد کریں۔ جو کہ خلق اللہ کیواسطے ایک نعمت ثابت ہو رہی
ہے۔ اور لکھوکھا انسانوں کے دُکھ دور کر رہی ہے۔ پرماتما کی کرپا سے

"اُمرت دھارا"

نے اس قدر نام پایا ہے کہ اسکی مفصل تعریف کیواسطے سینکڑوں صفحے کی کتاب
چاہیے۔ اس کے نام کیوجہ سے محکمہ ڈاکخانہ نے خاص ڈاکخانہ بنام امرت دھارا ڈاکخانہ
کھول رکھا ہے اور لاہور کی کمیٹی نے قابل وید امرت دھارا بھون کی مشرق
کیطرف جو نئی سڑک نکالی ہے اس کا نام امرت دھارا روڈ رکھا ہے۔
موجد کی خواہش ہے کہ امرت دھارا ملک کے کونے کونے میں پہنچے اور
اس سے لوگ فایدہ اٹھاویں۔ اس کارخانہ میں اور بھی سینکڑوں عمدہ عمدہ
ادویات تیار رہتی ہیں۔ آیندہ صفحوں کو مطالعہ فرماویں:

المشتہر

ہیڈ پنڈت شرما منیجر امرت دھارا و دیش اپکارک و وید امرت لاہور

قیمت ۱۲ شیشی
رجسٹری شدہ
امرت دھارا
نصف شیشی

امرت دھارا کی تعریف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایشور کی مہربانی سے امرت دھارا نے اب اس قدر نام پایا ہے کہ نام سنتے ہی ہر ایک سمجھ جاتا ہے کہ یہ وہی دوائی ہے جو کہ تقریباً ان کل امراض کا جو عام طور پر گھروں میں بوڑھوں، بچوں یا جوانوں کو ہوتی رہتی ہیں حکمی علاج ہے۔ انسانوں کے علاوہ حیوانات چرند و پرند کی امراض پر بھی مفید ثابت ہو چکی ہے۔ جو اندرونی و بیرونی دونو طرح استعمال کی جاتی ہے اور اچانک حملہ کرنے والی امراض کا اچانک ہی قلع قمع کر دیتی ہے۔ ہر رتبہ کے اصحاب کے قریب ۲۲ ہزار سارٹیفکٹ موجود ہیں جس نے ایک بار بھی آزمایا یہی رائے دی کہ ہر شخص کو ہر وقت امرت دھارا پاس رکھنی چاہیے۔ اور کوئی بال بچوں والا گھر اس سے خالی نہیں رہنا چاہیے۔

اصلی و نقلی میں فرق کرو

امرت دھارا کے اشتہار کے بعد اکثر اشتہار ایسی ادویات کے نکلتے رہتے ہیں۔ ہر شخص امرت دھارا جیسی دوائی کا مالک بننا چاہتا ہے۔ کوئی اپنی کتاب کی بکری کے واسطے لوگوں کو یقین دلاتا ہے کہ نسخہ امرت دھارا کا اس میں ہے کوئی باہر اپنی دوائی کو امرت دھارا کہہ کر بیچنے کا دھوکہ کرتے ہیں۔ خوب طوفان بے تمیزی برپا ہے۔ مگر یہ سمجھ جانئے کہ اصل و نقل میں فرق ہے۔ امرت دھارا کا نسخہ سوائے میرے کوئی نہیں جان سکتا۔ جو کہتا ہے غلط کہتا ہے۔ سب معمولی نقلیں ہیں۔ ان نقلوں سے بھی ہماری نقل اچھی رہے گی۔ جو ہم بارہ آنے ۱۲ ر فی شیشی کے حساب سے بیچتے ہیں۔ یہ اس واسطے بنائی گئی ہے کہ لوگ اصل و نقل میں فرق کر سکیں۔ اس کا نام آب حیات ہے۔ جتنی شیشی امرت دھارا کی عیحدہ بھی دیتے ہیں اتنی آب حیات ۱۲ ر میں دیتے ہیں۔

نام امراض جن میں امرت دھارا مفید ہے

ہر قسم کی درد سر۔ کھانسی۔ دمہ۔ ذات الجنب۔ نمونیا۔ پیٹ درد۔ نزلہ۔ زکام۔ ہیضہ۔ بدہضمی۔ اروچی۔ اپھارا۔ درد دانت۔ قولنج۔ اسہال۔ پیچش۔ تراقر معدہ وغیرہ کل امراض معدہ۔ متلی۔ مرگی۔ دانتوں کو بادی لگنا۔ خون یا ناسور دندان وغیرہ کل امراض دانت۔ درد کان۔ زخم کان۔ کرم و ورم گوش۔ بہرہ پن وغیرہ کل امراض کان۔ بواسیر ناک۔ چھینک۔ بدبوئے بینی وغیرہ کل امراض ناک۔ درد چشم۔ دھند۔ جالا وغیرہ امراض آنکھ۔ پھوڑا۔ پھنسی۔ ہر قسم کا زخم۔ ران کا لا سنا۔ داد۔ چنبل۔ بھڑ۔ مکھی۔ کھٹمل۔ بچھو۔ سانپ۔ باؤلا کتا۔ چوہا وغیرہ کا ڈنگ۔ بخار ہر قسم۔ سوزاک۔ آتشک۔ گلٹیاں۔ بدھ۔ درد مفاصل۔ ورم تمام اندرونی و بیرونی۔ چوٹ۔ بواسیر۔ کمزوری دماغ۔ طاعون۔ سل۔ تپ دق۔ پرسوت۔ امراض دل۔ امراض جگر۔ بائی گولا۔ پرور۔ احتباس حیض۔ خنازیر۔ امراض بچگان۔ نکسیر۔ سوج زبان۔ منہ کا پکنا۔ سوج لب۔ درد اڑھ۔ گلے پڑنا۔ آواز بیٹھنا۔ نیچے یا اوپر سے خون جانا۔ سوج۔ پھوڑہ پستان۔ ورم طحال وغیرہ امراض تلی۔ خروج مقعد۔ بھگندر۔ درد گردہ۔ درد مثانہ۔ زخم کا پھولنا وغیرہ امراض زنان۔ رنگیھن باؤ۔ پنڈلی کا پھولنا۔ پتی۔ خارش خشک و تر۔ چھپاکی۔ کثرت پسینہ۔ تیزاب وغیرہ سے جلنا وغیرہ وغیرہ وغیرہ

امرت دھارا کے ۲۲ ہزار سارٹیفکٹوں میں سے دو چار چیدہ چیدہ سارٹیفکٹ دیئے جاتے ہیں!

جناب راجہ صاحب ٹیٹ اودے پور ڈاکخانہ دہرم جے گڑھ ۔ تحریر فرماتے ہیں:۔ "براہ مہربانی مشہور دوائی امرت دھارا کی دو شیشی بذریعہ وی پی روانہ کر دیجئے ۔۔۔۔"

جناب بابو امبالعل صاحب ایم ۔ اے سول جج جھالراپٹن لکھتے ہیں:۔ "جناب پنڈت صاحب! آپ کی امرت دھارا پچھلے دو تین سال سے استعمال کر رہا ہوں ۔ اور مجھے یہ کہنے میں ذرا تامل نہیں ہے کہ آپ کی ادویات اکثر کر کے مفید ہوتی ہیں امرت دھارا اکسیر ہے اور اس کو میں ہمیشہ پاس رکھتا ہوں یہ بلاشبہ ہر حالت میں فائدہ مند ثابت ہوئی ہے اور فوری فائدہ بخشتی ہے"

جناب پرائیویٹ سکرٹری صاحب کونسل آف ریجنسی ریاست ٹہری گڑھوال سے لکھتے ہیں:۔ "کرپا کر کے ۶ شیشی امرت دھارا بواپسی ڈاک بذریعہ وی پی روانہ فرمادیں"

جناب کنور چندر سین ایڈیکانگ ہز ہائینس مہاراجہ صاحب ہلکر آف اندور تحریر فرماتے ہیں:۔ "کرپا کر کے امرت دھارا کی تین بڑی شیشیاں بذریعہ وی پی ارسال فرمادیں ۔ (عجیب چیز ہے)"

جناب رائے صاحب جگن ناتھ صاحب ای ۔ اے سی میانوالی سے تحریر فرماتے ہیں:۔ "میں نے امرت دھارا کو کئی موقعوں پر برتا ۔ مفید پایا"

جناب بابو بھائی جی ڈیسائی ڈپٹی خزانچی بمبئی لکھتے ہیں:۔ "براہ مہربانی امرت دھارا کی تین شیشیاں بنام آر آر ہینڈ و جنرل مرچنٹ پوسٹ الزبتھ جنوبی افریقہ کے نام روانہ کر دیں ۔ اس صاحب نے امرت دھارا کو اپنے گلے کے مرض میں بزمانہ [illegible] بہت مفید پایا ہے ۔۔۔۔"

جناب پنڈت نریندر ناتھ کول صاحب گورنر قلم و جموں ۔ تحریر فرماتے ہیں:۔ "ایک شیشی امرت دھارا کی بھیجدیں اور رسالہ بھی ۔ یہ عجیب دوائی ہے"

جناب کنور بھیم سنگھ صاحب ریاست سیکت سے تار دیتے ہیں:۔ "امرت دھارا کی ایک بڑی بوتل روانہ فرمادیں"

جناب دیوی پرشاد صاحب چترویدی مجسٹریٹ سنبل پور لکھتے ہیں:۔ "امرت دھارا میں حیرت انگیز اوصاف دیکھے حقیقت میں اسم بامسمیٰ ہے ہر مرض کا داخلہ ہوتے ہی اگر امرت دھارا دیجاوے ۔ تو یقیناً انسان ناقابل امراض تک بچ سکتا ہے"

مسز ایچ ایچ پیٹرسن ۲۲۴ افٹ روانی وکلینڈ امریکہ سے لکھتی ہیں:۔ (ترجمہ از انگریزی چٹھی) "امرت دھارا کو میں نے اپنے کنبے میں استعمال کیا ہے میں دل و جان سے تصدیق کرتی ہوں ۔ کہ جن امراض کے واسطے لکھا ہے مفید ثابت ہوتی ہے"

جناب مسز ای جانسن صاحبہ چنار سے تحریر فرماتی ہیں۔ (ترجمہ انگریزی) "میری لڑکی نے پچھلے مہینے ایک شیشی امرت دھارا آپ سے منگوائی تھی۔ یہ بہت ہی عجیب چیز ہے۔ بیشک یہ قابل محبت ہے مخلوق خدا کے لئے ایک نعمت ہے۔ میں امید کرتی ہوں کہ کبھی اس سے جدا نہ ہونگی۔ کیونکہ یہ تمام امراض میں فائدہ کرتی ہے۔

اگر مجھے اس کی ذرا پہلے خبر ہوتی تو ممکن ہے میرے پیارے خاوند کی قیمتی زندگی اس سے بچ جاتی۔ امرت دھارا کی کس قدر تعریف کروں۔ حد نہیں ہے کوئی بھی دوائی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی بلکہ سامنے ہی نہیں آ سکتی۔"

جناب ایم این صاحب ڈسٹرکٹ جج بہادر منٹگمری۔ (ممالک متوسط) سے لکھتے ہیں: "میں نے آپ کی امرت دھارا ایک وجع المفاصل کے مریض پر آزمائی اور بہت ہی مفید پائی مجھے معلوم ہوا ہے کہ اس دوائی کی بڑی بکری ہے اور دن بدن مشہور ہو رہی ہے۔ ہر طرح سے اس کو کامیاب دیکھنا چاہتا ہوں۔"

شریمان مہاتما منشی رام جی گورنر گورو کل کانگڑی تحریر فرماتے ہیں:- (ترجمہ از ہندی) "مہاشہ پنڈت ٹھاکر دت جی نمستے۔ ۲۹ نومبر کی رات کو میرے پیٹ میں درد ہوا۔ ۳۰ نومبر کو صبح ½ ۵ بجے تک ہوتا رہا۔ جب آپ سے امرت دھارا لے کر پی اس سے کچھ درد ٹھیرا اور دوسری بار پینے سے بالکل دور ہو گیا۔ دوسرے دن یکم دسمبر صبح سر میں درد تھی۔ پھر امرت دھارا سر میں لگایا۔ پندرہ منٹ تک آرام رہنے پر پھر درد شروع ہوا تب میں نے پرانایام سے ورزش کی جس سے درد جاتا رہا۔

اس پچھلے درد کے دور کرنے میں میں نہیں کہہ سکتا کہ امرت دھارا کا بھی حصہ ہے یا نہیں۔"

شری سوامی نتیانند جی سرسوتی مہاراج اپدیشک شانتی کٹی شملہ سے لکھتے ہیں: (ہندی کا ترجمہ) "آپ کی بنائی ہوئی امرت دھارا اوشدھی کا میں نے اور دیگر سجنوں نے استعمال کر کے دیکھا ہے۔ سچ مچ رام بان اوشدھی ہے جن امراض کا آپ نے ذکر کیا ہے۔ ان میں سے جن پر استعمال کیا تو جو کچھ لکھا ہے۔ ویسا پھل پایا۔ میری رائے میں ہر شخص کے پاس امرت دھارا ضروری رہنی چاہیے۔"

جناب سردار دلیپ سنگھ صاحب ضلعدار چک جھمرا تحصیل لائلپور ضلع فیروزپور سے تحریر فرماتے ہیں "ایک لڑکا ۱۲ سال ہل چلا رہا تھا۔ اچانک بیہوش ہو کر گر گیا۔ امرت دھارا کی ۵ بوند ہمراہ پانی دی گئی۔ فوراً ہوش آ گیا۔ واقعی امرت دھارا ہر مرض کا حکمی علاج ہے۔ یہ لڑکا ایک گھنٹہ تک بیہوش رہا۔ امرت دھارا دیتے ہی بولنے لگ گیا۔"

جناب پنڈت رام بھجدت صاحب وکیل چیفکورٹ پنجاب و مالک اخبار ہندوستان لاہور۔ تحریر فرماتے ہیں "میں نے امرت دھارا کو زکام۔ بلغم۔ درد سر۔ وجع المفاصل درد اعصابی کے واسطے استعمال کیا۔ اور اس کو بہت اچھی تاثیر پایا ہے۔"

جناب امرت لعل صاحب سپرنٹنڈنٹ پولیس سٹی مجسٹریٹ و جج عدالت خفیفہ مطالبہ

راج اودھے پور میواڑ سے تحریر فرماتے ہیں:-
"میں اپنے دو سال کے مسلسل تجربہ کے بعد پبلک کو اس امر کا یقین دلاتا ہوں کہ امرت دھارا میں وہ سب فوائد بلاشک و شبہ موجود ہیں کہ جن کو موجد اصلی معنی میں ویش ایکارک نے اپنے اشتہارات میں ظاہر کیا ہے۔ واقعی کوئی گرہست اور بال بچوں والا گھر ایسا نہیں ہونا چاہئے۔ کہ جس میں امرت دھارا ہر وقت موجود نہ رہے۔ وقت بے وقت یہ ہر قسم کے خطرات مرض سے کافی طور پر حفاظت کرتی ہے۔ اگر میں اپنے تجربات کو ظاہر کردوں تو ایک طولانی کیفیت معجزات کی ہو جائے گی۔ اس لئے اس قدر ہی کافی ہے کہ ہم کو اس یقین کے ساتھ ایک شیشی امرت دھارا کی اپنے مکان میں موجود رکھنا چاہئے۔ کہ گویا ایک ڈاکٹر اور حکیم تجربہ کار مکان میں موجود ہے"

جناب رائے دیوان چند صاحب ایم۔ اے۔ ایل ایل بی جج لاہور تحریر فرماتے ہیں: "میں امرت دھارا کو میں نے خود مندرجہ ذیل مرضوں پر برتا۔ اور مفید پایا ہے۔ (۱) کان درد (۲) سر درد۔ (۳) بچھو کا ڈنگ (۴) بھڑ کا ڈنگ (۵) درد گھٹنہ۔ (۶) درد بائی۔ (۷) درد دانت (۸) بخار (۹) پیٹ درد۔ (۱۰) اندر سے پکا ہوا گلا۔ (۱۱) آنکھ درد۔ (۱۲) کان کا بہنا (۱۳) ران کا لاسنا (۱۴) ضرب ہاتھ میں یہاں لکھنا مناسب سمجھتا ہوں کہ میں ہر جگہ صرف امرت دھارا کو ہی برتتا ہوں۔ اور جو لوازمہ دوائیاں آپکے اشتہار میں علیحدہ علیحدہ مرضوں کے لئے جو امرت دھارا کے ساتھ درج ہیں میں نے کبھی نہیں برتا"
آجکل پاکٹ کیس کی بابت بہت کچھ اشتہارات نکل رہے ہیں۔ میری رائے میں بہت سی دوائیوں اور پاکٹ کیسوں کا خریدنا بالکل ہی بے فائدہ ہے

امرت دھارا ایک اس قسم کی دوائی ہے جو بہت سی بیماریوں میں بہت جلد فائدہ دیتی ہے۔ اور جس کے مقابلے میں کوئی اور دوا دم نہیں مار سکتی میری رائے میں یہ دوائی درحقیقت امرت ہے۔ اور اس کے اجزا اس قسم کے ہیں کہ جن سے بھی کوئی نقصان نہیں ہو سکتا"

رائے گنگا رام صاحب رائے بہادر سپرنٹنڈنٹ پولیس قصور تحریر فرماتے ہیں: "عنایت فرمائے بندہ جناب پنڈت صاحب تسلیم اجزاں شریف آپکی تیار کردہ دوائی موسومہ امرت دھارا کا میں نے خود اپنے چند دوستوں پر استعمال کیا ہے واقعی نہایت قابل قدر اور نادر دوائی ہے۔ یہ لکھے بغیر نہیں رہ سکتا کہ کوئی گھر اس دوائی بغیر خالی نہ رہنا چاہئے۔ شیشی آسانی سے پاکٹ میں بحالت سفر رہ سکتی ہے۔ جس قدر تعریف اسکی کی جاوے تھوڑی ہے۔ سچ تو یوں ہے کہ دریا کوزہ میں بند ہے گا"

جناب پنڈت جی صاحب دام اقبالکم تسلیم! گذارش ہے کہ بندہ نے امرت دھارا کو مندرجہ ذیل مرضوں پر بار ہا تجربہ کیا ہے جس کا فوری اثر حیرت انگیز ہے۔ قے۔ دست۔ درد شکم۔ بدہضمی۔ نظر بند۔ قراقر شکم۔ درد سر کہنہ بخار موسمی۔ ڈنگ بچھو۔ ناسور۔ درد دانت۔ دقرحہ درد کان۔ درد سول۔ ذات الریہ۔ قولنج ذات الجنب۔ درد جوڑ و پسلی۔ کھانسی خشک و تر وغیرہ وغیرہ
مگر تین چار مرضوں پر اس کا استعمال حیرت انگیز کام کر چکا ہے۔ جن کی کیفیت مفصل ذیل ہے:-

سنکھیا کا زہر اتار دیا

ایک مریض جو سم الفار کھا چکا تھا اور دست و قے جاری ہو چکے تھے اور قریب ہلاکت کے ہو چکا تھا اس کی تین ہی خوراک سے قے و دست موقوف ہو گئے اور مریض کو ہوش و حواس آنے لگے جسکو حکیموں نے لاعلاج کہا تھا اور آخری حالت ردی جان کر دوائی موقوف کر بیٹھے تھے۔

سرسام اور آخری وقت

ایک مریضہ جس کو شدت سے بخار میں سرسام ہو کر گیارہ روز ہو چکے تھے اور آخری وقت قے جاری ہو کر کف حلق میں آکر رک گیا تھا۔ تمام جسم سرد اور نبض ساقط ہو چکی تھی۔ یہ حالت میں ۲۵ قطرے خالص امرت دھارا کے دیئے گئے۔ ۵ یا ۱۰ منٹ میں ہی مریضہ حرکت کرنے لگی اور نبض بھی اصلی حالت پر آگئی۔ اور اسیطرح ۲۵ قطرے فی خوراک مریضہ کو تین روز تک دیئے گئے۔ سرسام کافور ہو گیا اور بخار کو بھی تخفیف ہو گئی۔

ڈاکٹر بھی علاج نہ کر سکے

ایک مریض جس کے شکم میں کسی قسم کی غذا تحلیل نہیں ہوتی تھی جس نے کئی قسم کے ڈاکٹری یونانی و ویدک علاج کئے تھے اودھر غذا کھائی اور ادھر قے ہو جاتی تھی ۱۰ روز امرت دھارا استعمال کرنے سے صحت کلی ہو گئی

مرنے سے بچالیا

ایک مریضہ کو جس کے دائیں طرف سر کے ایک قسم کا سوج ہو چکا تھا۔ جو کامل ۲ فٹ تھا۔ چہرہ ایک ہی جانب ورم آگیا جس کو دبانے سے مانند روئی کے گلے کے نرم معلوم ہوتا تھا اور اس میں شدت سے درد تھا اور مریضہ بالکل بے چین رہتی تھی۔ آخر امرت دھارا کا استعمال کیا گیا اور دو شیشی ختم ہونے پر کل شکایات رفع ہو گئیں ؏

راقم:۔ محمد عبد الحفیظ حکیم دعالی۔ ایلور ضلع کرشنا

جناب حکیم محمد فیروز الدین صاحب منشی فاضل ایڈیٹر رفیق الاطبا لاہور تحریر فرماتے ہیں:۔ امرت دھارا بلا مبالغہ آب حیات ہے۔

آب حیواں کی طرح دائمی زندگی نہیں بخش سکتی۔ مگر مردہ صورت مریضوں کے حق میں مسیحائی اعجاز دکھاتا اور ان کار افتادوں کو جو چارپائی پر پڑے موت کو فراق نامہ لکھا کرتے ہیں۔ منٹوں میں تندرست و توانا بنا دینا کیا آب حیات سے کم رتبہ ہے میں اسے اکثر امراض پر استعمال کرتا ہوں اور حیران ہوتا ہوں مجھے متعینہ امراض میں سے قریباً نصف پر برتنے کا اتفاق ہوا ہے اور تیر بہدف پایا ہے۔ خدا پنڈت صاحب کو اس مفید ایجاد کے بدلے میں ضرور کوئی رنگ دکھلائیگا اور ہم لوگوں کا فرض ہے کہ پنڈت صاحب کی اس ایجاد کی قدر کریں اور ہاتھوں ہاتھ خریدیں ؏

ایک گائے نے بچہ دیا اور آنول نہ گری

تو فوراً گرم میں دس بوندیں دیدیں اور پورے ایک گھنٹہ کے بعد کل آنول گر پڑی ؏

راقم:۔ کانشی رام دت مدرس مدرسہ بدی۔

بیل کا سینگ ٹوٹ گیا تھا۔

جناب پنڈت جی صاحب نمستے، حال یہ ہے کہ امرت دھارا پہونچی میرے بیل کا سینگ ٹوٹ گیا تھا۔ خون بند نہیں ہوتا تھا امرت دھارا کے دس قطرے ڈالنے سے خون فوراً بند ہو گیا اور جس مرض کے اوپر دی جاتی ہے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ در اصل یہ آب حیات ہے ؏

راقم۔ دلیپ سنگھ از مقام علی پور۔

۹۹ مرد اور ۸۴ عورات

امرت دھارا کی شیشیاں وصول ہوئیں۔ مگر طاعون یہاں پر بہت زور پر ہے کوئی گاؤں باقی نہیں ہے اب زیادہ

لوگ باہر یعنی دیہاتوں سے دوا کیواسطے آتے ہیں انکو شیشی میں دیجاتی ہے اسوجہ سے زیادہ خرچ ہوتی ہے۔ میں پورے طور پر امرت دھارا کو آزمائش کر چکا ہوں۔ یہ کہتا ہوں کہ یہ دوا ہر مرض پر اکسیر ہے۔ اسکی تعریف بیان نہیں کر سکتا ہوں بیشک آپ نے کمال کیا ہے۔ سنا جاتا ہے کہ زمانہ سابق میں لقمان و ارسطو و افلاطون حکیم بہت نامی تھے۔ ویسا ہی اس زمانہ میں لقمان کی طرح آپ بھی ہیں۔ اس دوا کے سامنے سب دوا ہیچ ہے۔ ابکی دفعہ طاعون میں بہت آدمی صحتیاب ہوئے۔ دو شیشیاں میں نے خرچ کیا ۹۹ مرد اور ۸۴ عورات پر جس میں سے ۷ مرد اور ایک عورت مر گئی ۹۲ مرد اور ۸۳ عورت اچھی ہوئیں۔ صرف لگانے اور پانی میں پلانے سے ایک شیشی اور باقی ہے اور خرچ زیادہ ہے۔ لہذا دو شیشی امرت دھارا کی رعایتی قیمت پر بذریعہ ویلیو فوراً روانہ کیجیے۔ بیمار بہت ہوتے ہیں اب شفاخانہ اور حکیم کے پاس بہت کم لوگ آتے ہیں ایک ایک مرتبہ جانتے ہیں۔ وہ اپنے گاؤں میں کہتا ہے وہاں کے لوگ برابر آتے ہیں۔ اس وقت آپ کی دوا کا شہرہ ہے۔"

راقم عبد الغفور سوداگر ڈاک خانہ اکبر پور ضلع فیض آباد۔"

دیوانہ گیدڑ کا زہر عجیب وقوعہ

"حضرت آپکی امرت دھارا کا کرشمہ کہاں تک بیان کروں امرت دھارا اسم با مسمیٰ ہے گویا خدا یہ بزرگ برتر ظلمات نے بذریعہ آپ کے آبحیات کو ہم لوگوں کے واسطے دنیا میں بھیجا تاکہ ہم لوگ اس سے بہرہ یاب ہوں۔ یوں تو بہت سے مرضوں میں استعمال کیا فوراً فایدہ پایا خصوصاً گل گنڈ اور کلہار میں تو بعینہ آب حیات ہے ہیضہ وغیرہ میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے پیچش کے لیئے بھی آزمایا بہت ٹھیک اترا مگر جناب نے تعجب کی بات ایک یہ ہے کہ ماہ ذیقعد میں میری والدہ ماجدہ کو گیدڑ دیوانہ نے کاٹا۔ جب ہم لوگ اس کی زیست سے بالکل مایوس ہو گئے کیونکہ اسیطرح دیوانہ لومڑی کے ڈنک اور زہر سے میرا والد ماجد انتقال فرما گیا تھا۔ بایں وجہ ہم لوگ قایل ہیں کہ یہ زہر لاعلاج ہے۔ مگر آپ کی امرت دھارا کا شیشی میرے گھر میں اس وقت موجود تھی۔ پرچہ ترکیب استعمال دیکھا۔ دیکھ کر کچھ امید ہوا۔ اور والدہ ماجدہ کو اس کا استعمال کرانے لگا اور زخم پر مالش کرتا رہا۔ اب بفضلہ تعالےٰ زخم بالکل اچھا ہے۔ اور والدہ ماجدہ بفضل خدا صحتیاب ہیں اب کچھ غم کی بات نہیں ہے آپکو آپ کی بنائی ہوئی دوا کا کرشمہ لکھتا ہوں۔ تاکہ آپ خود اپنے کردہ پر مسرور اور پبلک بھی واقف کار ہو اور آب حیات سے فیض یاب ہوتے رہیں۔ اسکو آپ اپنے اخبار گوہر بار میں جگہ دیویں اور کیا عرض کروں۔"

راقم:۔ مولوی ابو عمر محمد عبد الرحیم بن گاؤں۔

کہتے تھے ہماری اپنی بنائی ہوئی امرت دھارا ہے

"میں نے نمونہ امرت دھارا سر درد کے واسطے ایک شیشی لی۔ لیکن مجھے صرف شیشی کا ۱/۲ حصہ لگانے سے صرف ۴ منٹ میں آرام ہو گیا پھر مجھے درد داڑھ کی بہت سخت ہو رہی تھی۔ میں نے بازار سے بہت دوائی لگائی اور ایک دو شخص یہ بھی کہتے تھے کہ یہ امرت دھارا ہے ہم نے اپنی بنائی ہے۔ لیکن مجھے آرام نہ ہوا۔ میں پنڈت جی کے پاس خود گیا اور میں نے امرت دھارا لگائی۔ فوراً فایدہ ہوا۔"

رسالدار اس صراف کوچہ کٹا سہگل۔ لاہور)

اکثروں نے امرت دہارا کی نقل کی ہے

اور امرت دھارا کی طرح کل امراض کے دور کرنے میں اپنی اپنی ایجاد کردہ ادویات کو بڑے بڑے بھاری الفاظ میں ظاہر کیا ہے۔ مگر میں ان سب کا تجربہ کر چکا ہوں۔ اس شعر کے مطابق پایا ہے ؎

بہت شور سنتے تھے پہلو میں دل کا
جو چیرا تو اک قطرۂ خوں نہ نکلا
راقم :- محمد ابراہیم از متھرا :-

نقل نقل ہے اور اصل اصل ہے

"مکرم و معظم بندہ زاد الطافکم تسلیمات نیاز مندانہ قبول باد موجب عرض یہ کہ میعاد گذشتہ کے بعد پھر اُسی رعایت کی خواستگار ہی کرتی۔ اگرچہ خلاف تہذیب و برعکس شائستگی ہے۔ مگر تاہم آپ کے ہمدردانہ اور رفاہ عام کا جوش مردانہ کو مد نظر رکھ کر میں نے یہ جرات کی ہے کہ آپ کی توجہ کو رعایت کی طرف مبذول کراؤں۔

بیشک آپ کی دوائی امرت دھارا نے وہ شہرت پائی کہ دوسری دواؤں کو بادروشاید نصیب ہو۔ گو اس کی نقلیں کی گئی ہیں۔ مگر اصل اصل ہے اور نقل نقل ہے۔ بیشک آنست کہ خود ببوید نہ کہ عطار بگوید کا مقولہ اس پر صادق آتا ہے۔ امرت دھارا اصلی نے وہ کام دکھلایا کہ نقلی جہاں پوری بھی خرچ ہو جائے تاہم اثر ندارد۔ پس آپ سے فی الحال چہ شیشی امرت دھارا کی بقیمت رعایتی کا طالب ہوں۔ کہ بذریعہ وی۔ پی ارسال فرما کر ممنون کیجیے"

(سید غلام صفدر احمدی مدرس ہائی سکول۔ ملک اوڑیسہ۔ ضلع پوری)

امرت دھارا کا نسخہ کون جانتا ہے

امرت دھارا نے اپنی سریع التاثیری اور خوبیوں کی وجہ سے جب بے شمار نام حاصل کیا۔ بچہ بچہ اسکے نام سے واقف ہوا۔ تو اب کون شخص ہے جو امرت دھارا کا نسخہ جاننے والا اپنے آپ کو جتلانا نہیں چاہتا ہے بڑے بڑے حکیم و کیمل مغرزین جو شاید یوں تو ایک ہی دوائی کو اتنی امراض پر مفید ہونا نہیں۔ اس شخص کے پیچھے پڑ کر نسخہ معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں ہم نے خود دیکھے جو کہ دیوے کہ اسکو امرت دھارا کا نسخہ آتا ہے

امرت دھارا مشہور دوائی کا نسخہ جاننا ایک فخر ہو گیا ہے

اور جو جو باتیں لوگ اس بات کو سچ ثابت کرنے کے واسطے بناتے ہیں۔ وہ سب یہاں لکھی بھی نہیں جا سکتی ہیں۔ ایک دفعہ قصور کے پاس سے اپنے گاہک کے خط کو پڑھ کر تو میں دنگ رہ گیا۔ وہاں کوئی آدمی ہے وہ کہتا تھا کہ میں امرت دھارا کا نسخہ جانتا ہوں۔ اس نے کہا کہ پنڈت جی کے سوائے کوئی جان ہی نہیں سکتا ہے۔ تب اس نے کہا۔ کہ پنڈت جی سے تو میں نے سیکھا ہے۔ ایک بار پنڈت جی یہاں آئے۔ ہم نے ان کو خوب شراب پلائی۔ جب وہ بیہوش ہو گئے۔ تو ہم نے امرت دھارا کا نسخہ دریافت کر لیا۔ اس حرام خور شخص نے اپنے مطلب کی سدھی کے واسطے

مجھے شرابی بھی بنا دیا

مجھے کئی اس طرح کے خط بھی آتے ہیں کہ یہاں ایک سادھو آیا ہے۔ میں نے ہی امرت دھارا کا نسخہ ان کو بتلایا ہے۔ دوسرا لکھتا ہے۔ یہاں ایک سادھو ہے وہ کہتا ہے میں نے پنڈت جی سے امرت دھارا کا نسخہ اکٹھا سیکھا تھا وہ میرے گر بھائی ہیں۔ میں اب سادھو ہو گیا ہوں کہیں سے خط آجاتا ہے کہ یہاں ایک دوائی بیچنے والا شخص آیا ہوا ہے جو کہتا ہے۔ میں پنڈت جی کے ہاں دوائی بنانے پر نوکر تھا۔ اور میں نے نسخہ سیکھ کر نوکری چھوڑ دی۔ جس دن یہ اشتہار لکھ رہا ہوں اس سے اول دن کلکتہ سے ایک خط آیا کہ وہاں کوئی

مسلمان حکیم ادھر سے گئے ہیں اور وہ کہتے ہیں۔ کہ امرت دھارا کا نسخہ میں نے ہی پنڈت جی کو بتلایا تھا غرضیکہ اس طرح کے کئی خط ہم کو موصول ہو کر حیران کرتے رہتے ہیں۔

بعض لوگ حاسد بھی ہیں

ان کے لئے یہ بہت دکھ اور رنج کی بات ہے کہ ایک شخص کیوں بڑھ رہا ہے۔ کل یہ ہمارے برابر تھا۔ آج یہ اس قدر اونچا ہو گیا ہے ہیں یہ وہ دیکھ نہیں سکتے۔ ان کا کام یہ ہوتا ہے کہ ہر جگہ پہنچ جاویں۔ لوگوں سے یہ کہتے پھریں کہ امرت دھارا کا یہ نسخہ ہے۔ اخباروں کے اندر لکھتے رہیں کہ ہم ایک کل امراض پر مفید نسخہ بتلاتے ہیں۔ قانون کے ڈر سے امرت دھارا کا نام نہ لکھا۔ یا لکھ دیا کہ تقریباً ویسا نسخہ ہے اور اس طرح اپنے دل کے غبار نکالے۔ میرے پاس ایک شخص کا خط موجود ہے جس نے لکھا کہ یا تو مجھے فلاں نسخہ بتاؤ۔ یا میں ایسی دوائی تمام اخباروں میں لکھتا ہوں۔ میں نے نسخہ نہیں لکھا اور اس نے کوئی اخبار نہیں چھوڑے۔

اسمیں امرت دھارا کا نسخہ ہے

لوگوں نے سمجھ لیا کہ کسی کتاب کی بڑی کے واسطے اس سے زیادہ اور کیا تعریف ہو سکتی ہے کہ اس کے اندر امرت دھارا کا نسخہ ہے پس کتابیں لکھی گئیں اور اشتہار دیئے گئے اور اس طرح سے ہزار ہا روپیہ ان لوگوں نے معمولی کتابوں سے اسواسطے کما لیا کہ وہ ظاہر کرتے تھے کہ اس کے اندر امرت دھارا کا نسخہ ہے۔

اس طوفان بے تمیزی میں مجھے خوشی تو یہ ہے کہ جو لوگ امرت دھارا کو استعمال کرتے ہیں انہوں نے ان باتوں پر یقین نہیں کیا۔ اور امرت دھارا کی بکری آج تک بڑھتی گئی۔ مگر رنج صرف یہ ہے۔ کہ جن لوگوں نے ان پر اعتبار کیا ان کو امرت دھارا جیسی عجیب چیز کے وقت بے وقت استعمال کا موقع نہیں ملا ہے۔

جتنے نسخے آج تک مشہور ہوئے یا لکھے گئے

وہ سب امرت دھارا کی معمولی سی نقلیں ہیں کسی نے ایک کسی نے درجنوں کو کافور کے ساتھ ملانا امرت دھارا سمجھ رکھا ہے۔ کیسے یہ اتنے مفید کام کر سکتی ہے۔ بیشک چھوٹی موٹی امراض میں اس کا فائدہ ہوتا ہے۔ مگر دیرینہ مزمن امراض میں یا سخت امراض میں جس نے دیا۔ بھروسہ کیا دھوکہ کھایا۔ فرق کو دکھلانے کے واسطے ایک نقل ہم نے بھی بنا رکھی ہے۔ اور اس کو

آب حیات

کے نام سے بارہ آنے (۱۲/) فی شیشی میں بیچتے ہیں۔

دوستو سچ جانو کہ امرت دھارا کا نسخہ میرے سوائے اور کوئی نہیں جانتا ہے۔ یہ ہماری ایجاد ہے اور ابھی تک ہمارے پاس ہے۔ ایک ہندوستانی بھائی کی اچھی ایجاد کی قدر کرو۔

دھوکے سے بچو! نقل و اصل میں تمیز کرو!!

امرت دھارا اوشدھالیہ آیوش پکار اوشدھالیہ میں اور بھی سینکڑوں ادویات تیار رہتی ہیں طبی نمائشوں میں اس کارخانہ کی ادویات کو تمغے مل چکے ہیں اور ہزارہا سارٹیفکیٹ موجود ہیں

چند ضروری ادویات موجودہ اوشدھالیہ کے نام مختصراً اوصاف اور قیمت

اپنی ادویات کی سریع التاثیری اور عمدگی کے بھروسہ پر اول ہی اول نمونہ کے طریق کو ہم نے جاری کیا تھا یعنی پیشتر اس کے کہ آپ دوائی خریدیں۔ اگر آپ پسند فرماویں یا آپ کو کسی قسم کا شک ہو آپ اول اس کا نمونہ منگوالیں۔ پھر اگر دوائی اپنی تعریف آپ کرے اور منگوالیں۔ ورنہ صاف ہم کو لکھیں: تاکہ ہم مفید نہ ہونے کی وجہ معلوم کریں۔ نمونہ کے اندر دوائی وہی ہوتی ہے۔ مقدار تھوڑی اور قیمت معمولی ہوتی ہے۔

نوٹ:۔ یاد رہے کہ وی پی پر ہر زاید خرچ کم از کم آجاتا ہے۔ جن کا آدھ سیر سے کم وزن اور پانچ روپیہ سے کم قیمت ہو ہر کی چیز پر ہر اور چار روپیہ کی چیز پر بھی ہر زاید وی پی کا خرچ آتا ہے۔

یہ صرف مختصراً فہرست ہے دوسری ہر قسم کی ادویات تیار رہتی ہیں۔ نیز مکمل فہرست کبھی تیار نہیں ہو سکتی ہے۔ کیونکہ ہمیشہ نئی نئی ادویات تجربہ ہوتی اور تیار ہوتی رہتی ہیں ؛؛

نام دوائی	بالکل مختصراً اوصاف و قیمت ادویات متعلقہ امراض مخصوصہ مردان اول درج ہوتی ہیں
اکسیر ۱ دھت باجی کرن اوشدھ	بہت سی مقوی ادویات کا مجموعہ ہے: نامردی کی تقریباً تمام حالتوں کو مفید ہے۔ یہ امراض مخصوصہ مردان کے واسطے جنرل دوائی ہے ضعف باہ کے علاوہ امراض بادی بلغمی۔ کھانسی و نزلہ۔ زکام۔ درد کمر۔ درد جوڑ کو مفید ہے۔ جریان۔ سرعت۔ احتلام کو نیز نافع ہے: تاثیر معتدل مائل بگرمی ہے۔ قیمت ۴۸ گولی للعہ ۲۴ گولی سعہ نمونہ ۸ گولی ۸ر۔ خوراک اکثر ایک گولی صبح و شام۔
اکسیر ۲ لکھشمی ولاس رس	لکھا ہے کہ یہ رس نارد جی نے شری کرشن جی مہاراج کو بتایا تھا۔ دودھ کیساتھ ہمیشہ کھاوے تو بوڑھا بھی موافق جوان ہو جاوے۔ کام دیو کے سمان ہو جاوے۔ سنپات۔ ذیابیطس۔ بھگندر گلے کی سوجن سنگرہنی پیچش۔ کھانسی۔ زکام۔ بواسیر۔ درد جوڑ۔ درد گلو۔ درد چشم۔ بدبوئے بینی گل گنڈ۔ درد سر کثرت طمث وغیرہ کو مفید ہے۔ بخار یا اور امراض کے بعد جو کمزوری کمی باہ۔ جریان وغیرہ ہوتی ہے۔ اس کو خاص طور پر مفید ہے۔ جریان۔ سرعت۔ احتلام کو نافع ہے۔ قیمت ۴۸ گولی للعہ ۲۴ گولی سعہ نمونہ ۸ گولی ۸ر خوراک اکثر ایک گولی صبح و شام۔
اکسیر ۳	مقوی باہ ہے ہر جاڑے میں ایک ماہ کھا چھوڑنے سے کبھی طاقت کم نہ ہوگی۔ گئے گذرے بھی قادر ہو جاتے ہیں۔ بوڑھے موافق جوان کے عام خوراک ایک گولی صبح ایک شام قیمت جس میں کستوری ملی ہے۔ ۴۸ گولی للعہ ۲۴ گولی سعہ نمونہ ۸ گولی ۸ر جس میں کستوری نہیں ملی مگر مقوی باہ باقی سب اشیاء وہی ہیں ۴۸ گولی سعہ ۲۴ گولی ۸ر ۸ گولی نمونہ ۴ر۔

نام ادویات	بالکل مختصراً اوصاف و قیمت — ادویات متعلقہ امراض مخصوصۂ مردان اول درج ہوتی ہیں
اکسیر ۱۱	مقوی دل و دماغ۔ جگر و معدہ و مثانہ ہے۔ مفرح قلب ہے۔ سرعت۔ جریان۔ احتلام کو نافع ہے یاقوتی کا کام بھی دیتا ہے۔ طاعون کے دنوں کھانے سے دلی طاقت رہتی ہے اور بڑا فایدہ کرتی ہے مقوی باہ ہے۔ امیروں کے کھانے لایق ہر مزاج کے موافق دوائی ہے۔ اس کا جزو اعظم سونا ہے قیمت ۶۴ گولی ـــ ۱۶ گولی عہ۔ نمونہ ۴ گولی ۱۰ ؍ ؞
اکسیر ۱۲ دھات باجی کرن	خاص طور پر مریضان سرعت کیواسطے ہیں۔ سہ پہر کو ایک دو گولی دودھ سے کھانے سے امساک ہوتا ہے۔ ہر روز صبح و شام ایک گولی کھانے سے سرعت کی بیماری دور ہوتی ہے اس کے کھانے والے کو کھانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ درد کمر وغیرہ بادی و بلغمی نہیں ستاتی ہیں قیمت ۶۰ گولی تین روپے ۲۰ گولی عہ۔ نمونہ ۵ گولی ۳؍ ؞
اکسیر ۱۵ مکردھوج	ویدک ادویات میں راجہ مانا جاتا ہے چندرادوے اس کا جزو اعظم ہے جس کا بنانا ازحد مشکل ہے۔ ۴۰ دن کھانے سے ہی اصلی جوانی آتی ہے یعنی قابل اولاد دینا تا ہے۔ ویرج کی سب امراض بلغمی دور ہوتی ہیں راجہ مہاراجہ ہمیشہ اسکو اپنے پاس رکھتے اور اکثر کھاتے ہیں۔ جن کو خریدنے کی طاقت ہے انکو پھر اور ادویات کی ضرورت ہی کیا ہے۔ قیمت ۵ روپے فی تولہ۔ فی ماشہ للعہ۔ خوراک معمولی ۲ رتی ہے ہر سال ایک تولہ اسکو کھا چھوڑیں۔ تو عمر طبعی تک رہے جاتا ہے ؞
اکسیر ۱۶ برہد بنگیشور رس	اس میں کشتہ سونا کشتہ چاندی کشتہ مروارید کستوری کشتہ ابرک سیاہ بھیم سینی کپور وغیرہ اشیاء شامل ہیں مفرح مقوی و بہی ہے جریان فوراً دور کرے۔ کثرت احتلام و سرعت کو نافع ہے۔ ویرج پیدا ہوتا ہے۔ گاڑھا ہوتا ہے۔ ۲۰ قسم کا پرمیہہ اور پیشاب کا بار بار آنا دور ہوتا ہے۔ حرارت غریزی رطوبت فضیلہ۔ طاقت منی۔ رنگ۔ تیج اس سے بڑھتا ہے۔ پرانے بخاروں پر بھی دیتے ہیں مقوی دل و دماغ و جگر ہے قیمت ۳۲ گولی للعہ روپیہ۔ نمونہ ۸ گولی عہ ؍
اکسیر ۲۰ من منتھ رس	بوڑھوں کو جوان اور جوانوں کو پہلوان بنانے کے واسطے یہ نسخہ شوجی مہاراج کا تجویز کردہ ہے خوبی یہ ہے کہ تیز نہیں ہے۔ دیرپا اور آہستہ آہستہ فایدہ کرتا ہے۔ ہمیشہ کھانے میں کوئی نقصان نہیں ہے سرعت۔ احتلام۔ جریان کو دور کرتا ہے اور مقوی باہ ہے۔ بمبئی کے ایک ستر سالہ بوڑھے ۲۲ بچوں کے باپ نے مجھے لکھا تھا کہ ایام جوانی سے ہر جاڑے میں ۲ ہفتہ اسکو کھانے کا عادی ہے اور وہ اب تک بھی پوری قوت رکھتا ہے اور اولاد پیدا کرنے کے قابل ہے۔ کھانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ دمہ۔ یھس۔ یرقان۔ بدہضمی کو نہایت نافع ہے۔ خون پیدا کرتا۔ مقوی بہی و ممسک ہے۔ قیمت ۶۴ گولی للعہ ؍ ۳۲ گولی عہ۔ نمونہ ۸ گولی آٹھ آنے (۸؍)
اکسیر ۲۳ دودھ گھی ہاضم	اس کے ایک چاول سے ایک رتی تک حسب مزاج روزانہ کھانے سے دودھ گھی ہضم کرنے کی طاقت دن بدن بڑھتی جاتی ہے سیروں تک نوبت پہونچتی ہے۔ ۴۰ دن کے اندر کافی اثر معلوم ہوتا ہے ۴۰ دن کے اندر سیروں دودھ ہضم ہونے لگتا ہے۔ ۲۰ دن کے استعمال سے تمام امراض بلغمی و بادی کو فایدہ کرتا ہے دودھ گھی ہضم کرنے کی طاقت ہمیشہ کے واسطے بڑھا دیتا ہے۔ قیمت فی تولہ عہ پانچ روپیے ۴۰ ماشہ ایک روپیہ چار آنے (للعہ)

نام ادویات	بالکل مختصراً اوصاف و قیمت ادویات متعلقہ امراض مخصوصہ مردان اول درج ہوتی ہیں
اکسیر ۲۶ جوبن خوش کن	ممسک ہے مریضان سرعت کو جب تک مرض دور نہ ہو کبھی کبھی ضرورت پڑتی ہے۔ سہ پہر کو دودھ کے ساتھ کھاویں۔ بعدہ کوئی ترشی یا نمکین چیز نہ کھاویں۔ طاقت بند صبح ہوگی قیمت ۳۲ گولی دو روپے (۲مــ) نمونہ چار گولی چار آنے (۴ر)
اکسیر ۲۷ جوبن اقتدار	المعروف بہ آب کمزور نہ ہوں گے۔ بعد فراغت ایک دو گولیاں کھا لیجئے۔ اور اسی دور سستی چکنا چور۔ طاقت بحال۔ سہ پہر کو کھاویں۔ امساک کرے۔ روزانہ دودھ کے ساتھ صبح و شام کھاویں۔ جریان و سرعت کو نافع ہیں۔ قیمت ۶۰ گولی عـہ ر نمونہ ۲ ر
اکسیر ۲۸ تیل مال کنگنی	دافع امراض بلغمی و بادی ضعف باہ ضعف دماغ نسیان۔ سرعت۔ درد کمر۔ درد اعضا وغیرہ ہے۔ ہتھیلیوں پر اس کی مالش ضعف بصارت کو مفید ہے۔ امساک کے واسطے بھی برتتے ہیں مجلوقوں کو بطور طلاء استعمال کراویں۔ رگ و پٹھے طاقتور ہوتے ہیں قیمت فی شیشی ۴ ڈرام عـہ ر۔ نمونہ دو آنے (۲ر)
اکسیر ۲۹ دوائی جریان	یہ دوائی جریان کے واسطے خاص طور پر مفید ہے۔ سرعت۔ احتلام کو نافع ہے۔ اور مقوی باہ ہے۔ ممسک بھی ہے۔ قیمت ۳۲ گولی عـہ۔ نمونہ ۴ گولی ۴ ر
اکسیر ۳۰ سفوف مغلظ	اس سے ویریہ بڑھتا ہے۔ گاڑھا ہوتا ہے اور اس کے بعد قوت باہ بڑھنی شروع ہوتی ہے۔ جریان۔ احتلام سرعت کو بھی مفید ہے۔ خوراک ۶ ماشہ دودھ کے ساتھ۔ قیمت فی پاؤ دو روپے (۲مــ) نمونہ ۵ تولہ ۸ ر
اکسیر ۳۱ چندر پربھاوٹی	یہ ایک ویدک نسخہ ہے۔ جو مختلف ناموں سے بڑے بڑے نامی وید بیچ رہے ہیں یہ دوائی پیشاب کے اندر منی شکر وغیرہ آنے کو مفید ہے۔ دیگر اقسام پرمیہ ذیابیطس اکثر نافع ہے۔ پتھری کو بھی مفید پڑتی ہے۔ اپھارہ۔ شول۔ بدہضمی۔ ورم خصیہ۔ بھگندر۔ یرقان۔ بواسیر۔ بھگندر۔ ناسور۔ درد کمر۔ دمہ۔ کھانسی۔ نزلہ وغیرہ کو نافع ہے۔ بیج ویریہ کو شدھ کر کے قابل اولاد بناتی ہے۔ خوراک ۲ گولی صبح ۲ گولی شام قیمت ۳۲ گولی عـہ ر نمونہ ۸ گولی چار آنے (۴ر)
اکسیر ۳۲ پترجیون گولی	بیج ویریہ کو شدھ کر کے قابل اولاد بناتی ہے۔ جب کوئی خاص وجہ مانع ہوتی نظر نہ آوے تو مرد و عورت دونوں کو گائے کے دودھ کے ساتھ کھلانا شروع کریں۔ ایک دو ماہ کھاویں اور ہر دفعہ بعد فراغت حیض ہم بستر ہوں تو خدا امراد پوری کرے۔ یہ گولیاں مقوی باہ۔ دافع جریان و احتلام و سرعت پیدا کنندہ خون صالح اعضاء رئیسہ ہیں۔ اور دافع۔ درد کمر وجع المفاصل۔ درد گھٹنہ۔ درد پسلی۔ درد چھاتی۔ رنگیھن باؤ وغیرہ کل امراض باد و بلغم ہیں نیز ذیابیطس یرقان۔ کمی خون۔ استسقاء (سوجن) جلودھر۔ کٹھودھر۔ چوہے کا زہر کمی حیض۔ کثرت طمث۔ سوجن فوطہ وغیرہ ہیں بشہد و پانی کے ہمراہ موٹاپے کو دور کرتی ہیں۔ انگریزی ٹانک ادویات سے اس کا مقابلہ کرو۔ اول درجے رہے گی۔ خوراک عام طور پر ایک گولی صبح و ایک شام۔ بموافق مزاج کم و بیش قیمت ۶۴ گولی چار روپے (للعہ) ۳۲ گولی دو روپے (۲مــ) نمونہ ۸ گولی آٹھ آنے ۸ ر

نام ادویات	بالکل مختصر اوصاف بمعہ فوائد امراض مخصوصہ مردان کے متعلق ادویات درج ہو رہی ہیں
اکسیر ۳۳ الف	جریان کے واسطے یہ لاثانی دوائی ہے۔ کثرت احتلام کو بہت جلد فائدہ کرتی ہے۔ نیز رعت کو بھی نافع ہے۔ کیونکہ منی کو گاڑھا کرنے میں بے مثل ہے۔ قدرتی امساک بڑھاتی ہے خوراک ایک گولی صبح ایک شام قیمت ۳۲ گولی عہ نمونہ ۸ گولی ۸ر
اکسیر ۳۴ ب	مندرجہ بالا دوائی کے اندر کیسر کستوری۔ عنبر۔ موتی۔ سلاجیت۔ کشتہ سونا۔ چاندی۔ ابرک و قلعی وغیرہ اور شامل کئے جاتے ہیں۔ تو یہ اکسیر ۳۴ مندرجہ بالا اوصاف میں بھی زیادہ موثر ہونے کے علاوہ مقوی دل و دماغ۔ مثانہ وجگر باہ و معدہ ہو جاتی ہے۔ امیروں کے کھانے کے لائق ہے قیمت ۳۲ گولی عہ ر۔ ۱۶ گولی عہ نمونہ ۸ گولی ۱ہ
اکسیر ۳۵ لوہ آسو	یہ ایک خاص قسم کا خود ساختہ عرق فولاد ہے۔ جو مقوی باہ ہے۔ پٹھوں کو طاقت دینے میں بے نظیر ہے۔ خون صالح پیدا کر کے کچھ دنوں میں سرخ کر دیتا ہے۔ قوت جسمانی کو بڑھاتا ہے۔ سست پٹھوں کو ابھارتا ہے۔ دردوں وغیرہ اور بادی و بلغمی امراض میں مفید ہے۔ کمی خون۔ سفیدی اور یرقان کو بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے والے کے بال جلد سفید نہیں ہوتے ہیں۔ قیمت ۱۲ر نمونہ ۸ر
اکسیر ۳۹	مبہی و دافع سرعت و رقت۔ ویریہ کو خوب بڑھاتی ہے۔ اور گاڑھا کرتی ہے۔ دماغ کو تراوت پہنچاتی اور مضبوط کرتی ہے۔ طاقت بدنی کو بڑھاتی ہے۔ سرعت کیلئے خاص طور پر مفید ہے جریان کو بھی نافع ہے۔ لیسدار اشیاء ہونیکے باوجود قابض نہیں ہے اس کے کھانے سے قدرتی طبعی امساک بڑھتا ہے۔ قیمت فی پاؤ عہ آدھ پاؤ عہ چھٹانک ۸ر
اکسیر ۴۰ دافع احتلام	یہ دوائی خاص طور پر ریحانی احتلام کے واسطے ہے۔ دافع جریان و سرعت ہے۔ ممسک بھی ہے کثرت احتلام کی عادتی ایک ماہ کے اندر ہی موقوف ہو جاتی ہے۔ قیمت ۳۲ گولی عہ ر نمونہ ۸ گولی ۴ر
اکسیر ۴۱ کامنی وشیتی کرن	جو لوگ کہتے ہیں کہ امساک کی دوائی ان کو فائدہ نہیں کرتی۔ اسکا استعمال کریں۔ گنا بندہ ہیچ ہوتا ہے۔ اگر روزانہ یہ گولیاں کھاتی جاویں۔ تو سرعت دور ہو کر قدرتی امساک پیدا ہوتا ہے جریان۔ احتلام کا ستیاناس ہوتا ہے۔ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ مشک۔ سونا چاندی۔ موتی۔ کیسر وغیرہ اس کے اجزا الصلے ہیں۔ قیمت ۳ گولی عہ ۵ روپیہ ۶ گولی پانچ روپیہ۔ ایک گولی ایک روپیہ (عہ)
اکسیر ۴۲ حبوبات ترشی	سینکڑوں ادویات کے آزمانے کے بعد اس کو نکالا ہے اور ۴۱ سے بھی اس کام میں بہت ہی بڑھ کر ہے۔ قیمت وہی ہے عہ ر فی گولی تیس گولی ۲۵ روپیہ ۲۵
گولی پارہ	پارہ کے گلاس میں دودھ پینے سے جو فواید ہیں۔ وہ اس گولی کو دودھ میں لٹکا کر پینے سے ہیں یہ گولی دودھ میں گھلتی نہیں۔ ایک قسم کی برقی طاقت اس میں پھونک دیتی ہے۔ منہ میں رکھنے سے طاقت بڑھتی ہے امساک ہوتا ہے۔ دودھ اپنا پورا اثر اس صورت میں دکھلاتا ہے۔ قیمت گولی کلاں عہ ر اور گولی خوردہ ۸ر مقوی باہ دافع سرعت جریان و احتلام ہے۔

نام دوائی	امراض مخصوصہ مردمان کے متعلق ادویات درج ہو رہی ہیں — بالکل مختصر اوصاف بمعہ فواید
مومیائی [illegible] (معمولی)	یونانی میں مومیائی اور سلاجیت میں فرق رکھا ہے۔ مگر ویدک میں جس کو سلاجیت شدہ کہتے ہیں۔ اسی کا نام مومیائی ہے۔ یہ پتھروں کا قدرتی جوہر جب شدھ کر لیا جاتا ہے تو ایک اکسیر چیز ہو جاتی ہے۔ جو کہ دافع جریان منی اور جریان الرحم ہے۔ سوزاک۔ قرحہ۔ سرعت۔ احتلام۔ قروح مثانہ وغیرہ کو مفید ہے اور مقوی باہ ہے اگر بعد از مجامعت کھاویں۔ تو کمزوری فوراً دور ہوتی ہے امراض چھاتی کھانسی سل۔ دق کو بھی نافع ہے۔ چوٹ لگنے پر دینے سے بڑا فایدہ ہوتا ہے ٹوٹی ہڈی کو جوڑتی ہے اس کے علاوہ اور بہت سی امراض میں بھی نافع ہے رسائن ہے قیمت فی تولہ عہ ہے معمولی ۶ رتولہ بھی ہے اور ایک مومیائی کے اندر کشتہ سونا وغیرہ ملا کر خاص طور سے بناتے ہیں۔ جو بدن کو طاقتور کرنے۔ کل اعضا کو تقویت دینے۔ خون صالح پیدا کرنے اور امراض چھاتی کو دور کرنے میں سل اور قوت بڑھانے میں بے نظیر ہو جاتی ہے قیمت عنہ روپے تولہ ہے۔
۴۴ اکسیر فلک سیر	اوصاف نام سے ہی ظاہر ہیں۔ اس کے کھانے سے طبیعت میں نشاط اور خوشی آتی ہے۔ مفرح ہے دل و دماغ کو نہایت ہی خوش کن و مقوی اثر ہوتا ہے۔ جریان۔ سرعت احتلام کا قلع قمع ہوتا ہے۔ اگر سہ پہر کو دو تین ماشہ کھا لیویں۔ عجب سرور آتا ہے اور ممسک و ملذذ ہے۔ قیمت پانچ تولہ عہ۔ نمونہ ایک تولہ ۸ر کستوری۔ عنبر۔ یاقوت۔ زمرد۔ موتی۔ سونا۔ چاندی۔ زعفران مغزیات وغیرہ اس کی بناوٹ میں شامل ہیں۔
نام دوائی	اب کشتہ جات جو امراض مخصوصہ مردمان میں برتے جاتے ہیں لکھتے ہیں۔ — مختصر تعریف و قیمت
۱۸ اکسیر کشتہ شنگرف	قوت باہ پیدا کرنے میں بے نظیر مانا گیا ہے۔ پٹھوں کو غیر معمولی طاقت بخشتا ہے۔ نامردی کا زبردست علاج ہے۔ عصاء پیری ہے۔ امراض بادی و بلغمی مثلاً فالج۔ لقوہ۔ گنٹھیا۔ دمہ۔ بلغمی۔ کمی ہاضمہ وغیرہ کو اکسیر ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرہ کو سرخ کرتا ہے۔ قیمت فی تولہ عنہ روپیہ ۳ ماشہ عہ نمونہ ایک ماشہ عہ ر سردیوں میں استعمال کریں۔ درجہ خاص نئو روپیہ تولہ ہے۔
۱۹ اکسیر کشتہ قلعی درجہ اول	یہ سوا سو پٹھ سے اول صاف کیا جاتا ہے۔ پھر کشتہ کیا جاتا ہے کشتہ چاندی بھی اس کے سامنے کچھ نہیں۔ جریان۔ پرمیہہ۔ سوزاک قرحہ کو نافع ہے اور مقوی باہ ہے۔ مرد کو ننگ اور گھوڑے کو تنگ اس کے واسطے صادق ہے قیمت فی تولہ عنہ روپیہ۔ ۶ ماشہ عہ روپیہ اور نمونہ ۱۰ ماشہ عہ ر خوراک ایک رتی
کشتہ قلعی معمولی	قلعی کو عام طور پر صاف کر کے بنایا جاتا ہے اوصاف تقریباً وہی ہیں جو اوپر بیان ہوئے۔ مگر تاثیر ذرا دیر میں۔ قیمت عنہ فی تولہ۔ ۳ ماشہ ۸ ر ۔
۲۵ اکسیر کشتہ ترہ دھاتہ	یہ قلعی سیسہ و جست کا اکٹھا نہایت خوبصورت زرد رنگ کا کشتہ ہے جو جریان و جریان الرحم کو دور کرتے ہیں جو کو گاڑھا کر کے قدرتی امساک پیدا کرتے ہیں عجیب چیز ہے قیمت للعہ فی تولہ عہ ۳ ماشہ اور نمونہ ۱۰ رماشہ ۸ ر
۲۶ اکسیر	مقوی اعضائے رئیسہ ہے دل و دماغ۔ جگر۔ گردہ۔ مثانہ۔ اعضائے تناسل سب کو قوت عظیم بخشتا ہے مقوی اعصاب محرک باہ۔ دودھ۔ گھی ہضم کرنیوالا۔ حرارت غریزی کا محافظ ہے ۳ ماشہ

ملنے کا پتہ [illegible] لاہور

نام دوائی	مختصر تعریف و قیمت — اب کشتہ جات جو امراض مخصوصہ مردان میں برتے جاتے ہیں لکھتے ہیں۔
	بھی اگر ایک دفعہ کھالو۔ سالہا سال کی ضایع شدہ طاقت عود کرے۔ جریان۔ سرعت۔ احتلام رذیا بیطس۔ ضعف باہ۔ نسیان۔ کمزوری دل سب دور ہوں۔ قیمت فی تولہ لنٰعہ روپیہ ۳ ماشہ عنٰعہ روپیہ۔ ا ماشہ ٭ لعہ۔ نمونہ ۴ رتی للعہ ر ٭
کشتہ سونا درجہ دوم	اوصاف وہی ہیں مگر ویسا سریع التاثیر نہیں ہے۔ قیمت فی تولہ للعہ روپیہ ۱ ماشہ عنٰعہ ا ماشہ صہ ر ۴ رتی عصلہ ٭
کشتہ مرجان	گرم مزاج مریض جریان وغیرہ کو دیا جاتا ہے سستی مگر بڑی عمدہ دوائی ہے درد سر دائمی نسیان نزلہ۔ زکام وسل کو نافع ہے۔ گرمی مثانہ کو دور کرتا ہے۔ جلن پیشاب کو بھی نافع ہے قیمت فی تولہ آٹھ آنے (۸ ر) ۶ ماشہ ۴ ر ٭
کشتہ سنکھیا درجہ خاص	یہ کشتہ سنکھیا خاص طور پر قوت باہ کے واسطے تیار کیا گیا ہے۔ ۱۴ دن کے اندر کافی قوت آتی ہے اور ۴۰ دن کے اندر تو غضب ہی ہوتا ہے۔ اس علاوہ تمام بادی بلغمی امراض کو اکسیر اعظم عصاء پیر ہے۔ بوڑھے کو جوان بناتا ہے۔ قیمت ۳ ماشہ للعہ فی ماشہ للعہ روپیہ نمونہ ۲ رتی عہ ر۔ خوراک ایک خشخاش سے ایک چاول تک ہے ٭
کشتہ سنکھیا	امراض بادی و بلغمی۔ گنٹھیا۔ فالج۔ لقوہ۔ دمہ۔ کھانسی بلغمی۔ درد کمر۔ بوڑھوں کی بلغم وغیرہ کو نافع ہے اور مقوی باہ ہے۔ قیمت فی تولہ [illegible] ماشہ عہ ۱۰ ماشہ ۱۰ ر ٭
کشتہ چاندی	[illegible] تمام [illegible] ضعف باہ کو نافع ہے۔ ذیابیطس [illegible] کو مفید ہے۔ قیمت فی تولہ ۵ روپیہ۔ ۳ ماشہ عصہ۔ نمونہ ۱۰ ماشہ عہ ر ٭
کشتہ فولاد شنگرفی	یہ کشتہ فولاد شنگرف کے ملاپ سے کیا جاتا ہے۔ امراض منی مثل سرعت۔ رقت۔ جریان کو دور کر کے قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ اور مقوی جگر ہے سفیدی رنگت کو دور کرتا ہے۔ قیمت فی تولہ ۴ر۔ ۳ ماشہ ۱۶ ر ٭
کشتہ فولاد درجہ خاص	یہ کشتہ اصلی فولاد کا بڑی محنت سے ۲ سال کے اندر تیار ہوتا ہے۔ ۱۴ خوراک میں نامرد کو مرد کرنے کی قوت رکھتا ہے۔ بوڑھے از کار رفتہ بھی اس کو کھانے کے بعد اولاد پیدا کرنے کے قابل ہوئے۔ ۱۴ ماہ کھا کر طاقت برداشت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ہمیشہ تیار نہیں رہتا ہے کیونکہ ایک بار بک جانے سے پھر دیر میں تیار ہوتا ہے۔ قیمت فی تولہ عنٰعہ۔ ۳ ماشہ ۵ ر اور ۱۰ ماشہ عہ ر ہے
کشتہ فولاد درجہ اوّل	یہ اصلی فولاد کشتہ بھی کئی مہینوں میں تیار ہوتا ہے۔ بڑا مقوی باہ ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرہ کو چند دنوں میں سرخ کر دیتا ہے۔ مقوی اعضاء رئیسہ ہے۔ اور دافع امراض منی ہے۔ نامرد کو مرد بناتا ہے۔ قیمت فی تولہ پانچ روپے (صہ) ۶ ماشہ عیعہ ر ۱۰ ماشہ ۱۰ ر ٭
کشتہ فولاد	ضعف باہ۔ جریان۔ سرعت وغیرہ کو نافع ہے اور مقوی جگر ہے۔ رنگت کو سرخ کرتا ہے قیمت عیعہ فی تولہ۔ ۳ ماشہ ۱۰ ر ٭

ملنے کا پتہ۔ کارخانہ امرت دھارا لاہور

نام دوائی	اب کشتہ جات جو امراض مخصوصہ مردان میں برتے جاتے ہیں لکھتے ہیں۔ مختصر تعریف و قیمت
کشتہ پوست بیضہ مرغ	جریان و جریان الرحم کو دور کرتا ہے۔ سرعت احتلام کو نیز نافع ہے۔ بہت اعلےٰ مقوی باہ ہے۔ قیمت فی تولہ سے روپیہ ۶ ماشہ (عہ) ۱۰ ماشہ چھ آنے (۶/)
کشتہ منور (خبث الحدید یا)	امراض جگر۔ یرقان۔ بعض۔ زردی رنگت انیمیا۔ (سفیدی رنگت) سوجن استسقاء و کمزوری مثانہ کو نافع ہے۔ اور ایسی واسطے سرعت انزال کو جبکہ قوت ماسکہ کی کمی سے ہو۔ بہت مفید ہے۔ قیمت ڈیڑھ روپیہ (عہ) فی تولہ ۳ ماشہ ۶/
کشتہ سیسہ درجہ اول	یہ زرد رنگ کا کشتہ سیسہ اکسیر چیز ہے۔ مقوی باہ ہے۔ اور تمام امراض منی کو نافع ہے۔ نیز سوزاک و قرحہ کو بھی مفید ہے۔ اور انوپان مناسب تمام امراض میں دیا جاتا ہے۔ امراض بلغم کھانسی سنگرہنی کو دور کرے۔ کام دیو کو بڑھاوے۔ قیمت فی تولہ عـہ روپیہ ۳ ماشہ عہ ۱ ماشہ عہ/
کشتہ سیسہ	سوزاک کے واسطے مفید ہے۔ اور قرحہ کو نافع ہے۔ قیمت فی تولہ ایک روپیہ آٹھ آنہ (عہ) ۳ ماشہ چھ آنہ (۶/)
کشتہ قلعی و پارہ مرکب	قوت باہ کو نافع ہے۔ جریان۔ سرعت و احتلام کو نافع ہے۔ ہر قسم کا پرمیہہ۔ ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔ قرحہ کو بھی مفید ہے۔ قیمت فی تولہ سے روپیہ ۳ ماشہ عہ ۱ ماشہ (عہ/)
کشتہ تانبہ	مقوی باہ ہے۔ امراض بات و بلغم کا قلع قمع کرتا ہے۔ چھولہ وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ جلو دھر وغیرہ کو نیز نافع ہے۔ قیمت بزرنگ سفید سے روپیہ تولہ۔ ۳ ماشہ عہ ۱ ماشہ عہ/ ہے۔ اور بزرنگ سیاہ ہے تولہ ۔۔۔ ماشہ ۔۔۔ ہے
کشتہ موتی (مروارید ناسفتہ)	مقوی اعضاء رئیسہ دل۔ و دماغ و جگر۔ دافع سرعت۔ احتلام و جریان ہے۔ قیمت فی تولہ ۔۔۔ روپیہ ۳ ماشہ عہ ۔ ۴ رتی عہ
رس سندھور	ویدک کی مشہور دوائی ہے۔ جو رسائن ہے۔ اور مقوی باہ ہے۔ اس کی بڑی ہی تعریف گرنتھوں میں لکھی ہے یہ بھی کشتہ پارہ سے تیار کردہ کی قیمت ۔۔۔ روپیہ تولہ ہے۔ اور صاف پارہ سے تیار کردہ کی قیمت ۔۔۔ روپیہ تولہ ہے شنگرف سے نکالا ہوا پارہ سے تیار کردہ قیمت عہ روپیہ تولہ ہے
چندرادے	یہ ایک قسم کا رس سندھور مرکب با سونا ہوتا ہے۔ تمام ادویات کا راجہ ہے نہ صرف باہ کے متعلق کل امراض کا علاج ہے۔ بلکہ بدرقہ مناسب ہر بیماری میں برتا جاتا ہے کئی گھرانوں نے آباد کئے ہیں۔ دیسی کشتہ پارہ سے تیار کردہ قیمت سو روپیہ تولہ۔ شدھ پارہ سے تیار کردہ قیمت ۔۔۔ روپیہ تولہ ہے

نوٹ ایک ایک کشتہ کئی قسم سے تیار کیا جاتا ہے۔ بعض بعض ۲۰-۲۰ طرح کے تیار ہیں۔ چند عام کے نام دے دیئے ہیں۔ اب دیگر کشتہ جات کے نام و اوصاف بھی یہاں ہی لکھ دیتے ہیں۔

نام دوائی	کشتہ جات جو عام امراض میں برتے جاتے ہیں۔ مختصر تعریف و قیمت
کشتہ ابرک سیاہ	تمام قسم کے بخاروں کے لئے اکسیر ہے۔ بزرنگ سرخ قیمت فی تولہ پانچ روپیہ (صہ/)
کشتہ ابرک سفید	بخاروں کے واسطے مفید ہے۔ قیمت فی تولہ ایک روپیہ (عہ/)
کشتہ گودنتی ہڑتال	تمام بخاروں کو مفید ہے بچے سے لیکر بوڑھے تک استعمال کر سکتا ہے۔ قیمت فی تولہ آٹھ آنے (۸/)۔

ملنے کا پتہ۔ کارخانہ امرت دھارا لاہور

نام دوائی	مختصر تعریف و قیمت
	کشتہ جات جو عام امراض میں برتے جاتے ہیں
کشتہ سیسہ سفید	امراض گرمی میں مفید ہے۔ قیمت آٹھ آنے (۸/) فی تولہ۔ ۳ ماشہ ۲/ +
کشتہ سنگ جراحت	کھانسی سِل تپ۔ سوزاک اور امراض صفراوی میں مفید ہے۔ قیمت فی تولہ ۸/ ۳ ماشہ
کشتہ سنگ یشب	امراض دل لمبو خفقان اور دھڑکن کو دور کرتا ہے۔ قیمت فی تولہ عہ ۔ ۳ ماشہ ۶/ +
کشتہ جست	بطور سرمہ پانی جانا۔ دھند۔ غبار کو اور درد مفاصل۔ سرعت ..... کھانسی وغیرہ کو مفید قیمت فی تولہ ایک روپیہ (عہ) +
کشتہ شیشہ ہوائی مرمریدہ	سوزاک کے لئے بے نظیر ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ دمہ اور کھانسی کو دور کرتا ہے قیمت فی تولہ ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ۸) ۳ ماشہ ۶/ +
کشتہ پارہ سنکھیا	تمام اقسام دردوں۔ درد مفاصل۔ ذات الجنب۔ ذات الریہ۔ درد گھٹنہ۔ نقرس وغیرہ کو نافع قیمت فی تولہ ایک روپیہ آٹھ آنہ (عہ۸) ۳ ماشہ ۶/ +
کشتہ سنگ سبوح	امراض گردہ و مثانہ کو مفید ہے۔ پتھری کو دور کرتا ہے۔ درد گردہ کو نافع ہے۔ نیز سوزاک کو بھی مفید ہے۔ قیمت فی تولہ ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ۸) ۳ ماشہ ۶/ +
کشتہ زہر مہرہ خطائی	زہروں کو دور کرتا ہے۔ امراض گرمی میں برتا جاتا ہے۔ دل کو تقویت دیتا ہے۔ اور بہت سے امراض کو مفید ہے۔ قیمت فی تولہ آٹھ آنے (۸/) ۳ ماشہ ۲/ +
کشتہ عقیق	تپ ہائے کہنہ۔ حرارت جگر و دل۔ دھڑکن۔ ضعف اعضائے رئیسہ۔ درد گردہ و مثانہ۔ ذیابیطس اور ضعف باہ کو مفید ہے قیمت فی تولہ دو روپے۔ درجہ اول للعہ تولہ +
کشتہ ترو دھاتہ سنکھیا واڑ چکنا ورسکپور	وجع المفاصل۔ آتشک۔ فالج۔ لقوہ وغیرہ کل امراض بادی بلغم کو دور کرتا ہے۔ نیز مقوی باہ ہے۔ قیمت فی تولہ دس روپے (للعہ) +
گندھک مصفیٰ	امراض جلدی پھوڑا پھنسی وغیرہ کو مفید ہے۔ قیمت فی تولہ ۸/ +
شنگرف سے نکالا ہوا پارہ	جہاں مصفیٰ پارہ ڈالنا ہو۔ اس کو ڈال سکتے ہو۔ قیمت فی تولہ ایک روپیہ (عہ/) +
گندھک و پارہ مصفیٰ کی کجلی	رسوں میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ قیمت فی تولہ ایک روپیہ (عہ/) +
کشتہ ہڑتال ورقی	تمام امراض کو بدرقہ مناسب دور کرتا ہے خاص طور پر امراض فساد خون۔ آتشک بخار ہر قسم امراض منی کو نافع ہے۔ قیمت فی تولہ برنگ سفید (صہ/) پانچ روپے +
کشتہ سنکھیا زرد	از حد مقوی ہے۔ بال جلدی سفید نہیں ہوتے۔ اور اس کی مداومت جوانی میں سفید شدہ بالوں کو پھر سیاہ کرتی ہے۔ قیمت فی تولہ للعہ روپیہ ۳ ماشہ عہ روپیہ +
نام دوائی	مختصر اوصاف معہ قیمت (اب طلاء متعلقہ امراض مخصوصہ مردمان درج ہوتے ہیں -
طلاء ۱	کچھ خوشبودار ہے۔ بوڑھوں کو بھی قادر بناتا ہے۔ بوڑھوں کو خاص طور پر مفید ہے۔ مجلوقوں کو اور جو شوقیہ طاقت بڑھانا چاہیں۔ یہ طلاء مفید ہے۔ رگوں پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔ قیمت ۲ ڈرام پانچ روپے (صہ/) ایک ڈرام ایک روپیہ چار آنہ (عہ۴) +

نام دوائی	مختصراً اوصاف معہ قیمت (اب طلاء متعلقہ امراض مخصوصہ مردمان درج ہوتے ہیں۔)
طلاء ۳	یہ وہی ہے۔ جو امراض مخصوصہ مردمان کی اکسیر ۳۶ ب ہے اور جوڑوں پر مالش کرنے سے درد بند کرتا ہے۔ اور مجلوقوں کو بلا واڑ کے پورا فائدہ دیتا ہے۔ قیمت ۲ ڈرام عہ نمونہ ۴ر آنہ ✤
طلاء جہت	مجلوقوں کو خاص طور پر مفید ہے۔ معمولی حالتوں میں بہت نفع بخشتا ہے قیمت ۴ ڈرام ایک روپیہ (عہ ر) نمونہ ۲ر آنہ ✤
طلاء ۴ طلاء مایوسین	یہ بڑا سخت ہے۔ چمڑے کا ایک پرت اتار دیتا ہے۔ مگر مجلوقوں کے رگ و پٹھوں کو بہت جلد درست کرتا ہے۔ ۴ دن کے استعمال سے کافی طاقت آتی ہے۔ بشرطیکہ کوئی کھانے کی دوائی بھی اچھی ساتھ ہو۔ کیونکہ طلاؤں کے استعمال کے ساتھ مقوی دوائی کا ہونا ضروری ہے مایوس العلاجوں کو بھی اس طلا سے فائدہ ہوا ہے سستی۔ کجی کو دور کر کے پوری طاقت بخشتا ہے۔ قیمت ۲ ڈرام تین روپیہ (۳) نمونہ ۱۲ر آنے ✤
طلاء درازی	اس کے لگانے سے درازی و فربہی ہوتی ہے۔ قیمت چار روپے (للعہ ر) نصف عہ روپے نمونہ آٹھ آنے (۸ر) ✤
طلاء ضماد تیزی	ضرورت سے ایک گھنٹہ قبل ½ ماشہ لگایا جاتا ہے۔ طاقت مکمل ہوتی ہے۔ ملذذ بھی ہے جس نے ایک بار بھی آزمایا۔ حیران ہوا۔ قیمت صہ ر تولہ۔ ۶ ماشہ عہ۔ نمونہ ۱ ماشہ ۸ر آنہ ✤
طلاء ۸ ملذذ شاہان	تعریف اس کی کیا کریں۔ جس نے ایک بار آزمایا۔ اس کے لئے بے تاب ہوا۔ از حد ملذذ۔ از حد خوشبودار جہاں بو مہک جاوے۔ ایک چاول کافی ہے۔ قیمت فی تولہ بارہ روپے (عہ) تین ماشہ چار روپے (للعہ) اور نمونہ ایک ماشہ قیمت ایک روپیہ دو آنے (عہ ۲ر) ✤
طلاء ۹ طلاء ملذذ	بہت ملذذ ہے۔ طرفین کو مفید ہے۔ سچی خوشی کا باعث ہے۔ منزل ہے۔ قیمت ۲۳ گولی عہ۔ ۱۲ گولی عہ ر۔ نمونہ ۴ر ✤
طلاء ۱۰ مقوی و ممسک	یہ ضماد نہ صرف مقوی باہ ہے۔ اور درازی و موٹاپا بخشتا ہے۔ بلکہ ممسک بھی ہے۔ جو لوگ دوائی بذریعہ کھانا پسند نہیں کرتے۔ ان کے کام کی چیز ہے۔ قیمت ایک روپیہ نمونہ چار آنہ۔
نام دوائی	مختصراً اوصاف معہ قیمت — اب عورتوں و بچوں کی ادویات درج ہوتی ہے۔
پرو رانتک لوہ	کسی قسم کا پر درد کثرت حیض یا استحاضہ ہو) سرخ پیلا۔ سفید۔ اس سے دور ہوتا ہے۔ درد کمر۔ سوم روگ وغیرہ کو نافع ہے۔ حیض کی بے قاعدگی دور ہوتی ہے۔ قیمت ۲۳ گولی عہ روپیہ نمونہ ۴ر ✤
عرق مدر حیض	حیض کا کم آنا۔ یا نہ آنا۔ یا درد سے آنا۔ اور ان سے پیدا شدہ کل امراض کو دور کر کے حیض کو کھولتی صاف کرتی اور طاقت بخشتی ہے عورتوں کے واسطے ٹانک دوائی ہے۔ قیمت ۴ اونس عہ نمونہ اونس ۸ر ✤
دوائی جریان الرحم	عورتوں کو جو سفید پانی جاتا ہے جس کو لیکوریا۔ شویت پردہ۔ جریان الرحم۔ سیلان رطوبت رفان وغیرہ کہتے ہیں۔ خواہ کسی قسم کا کسی درجہ کا ہو۔ اس سے آرام آجاتا ہے۔ قیمت ۴۲ خوراک دو روپے (عہ) نمونہ ۸ خوراک بارہ آنے (۱۲ر) معمولی حالتوں میں ۸ خوراک ہی کافی ہیں۔ ✤

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت (اس صفحے پر عورتوں و بچوں کے متعلق ادویات کا ذکر ہے)
گربھ چنتامنی	حاملہ عورات کی تمام امراض بخار۔ کھانسی۔ بدہضمی۔ سوجن۔ جی متلانا قے۔ اسہال۔ درد پیٹ سردی وغیرہ کو مفید ہے۔ حاملہ کی کوئی بھی بیماری ہو۔ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ یاد رہے۔ کہ حالت حمل کی قے کے واسطے بھی امرت دھارا مفید ہے۔ قیمت ۴۰ گولی عہ۔ نمونہ ۱۰ گولی ۱۲ر +
[illegible]	جن عورتوں کو اسقاط حمل ہو جاتا ہے۔ ان کو جب حمل کا پتہ لگے۔ اسی وقت اس دوائی کو شروع کر کے اوّل تو کل زمانہ حمل تک ورنہ اس ماہ کے اخیر تک جس میں گرتا ہے۔ اس دوائی کو کھانا چاہیئے۔ اکسیر دوائی ہے۔ نہ صرف حفاظت حمل کرتی ہے۔ بلکہ بعدہ زچہ و بچہ کو کئی امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ قیمت فی پاؤ دس روپے آدھ پاؤ پانچ روپے اس سے کم منگوانے کا فایدہ نہیں ہے +
نعمت عظمےٰ (میٹھا پھل) (حیرت انگیز ایجاد)	یہ ایک عجیب دنیا کو حیرت میں ڈالنے والی دوائی ہے۔ جب حمل ہو جاوے۔ تو ۲ ماہ کے بعد تیسرے مہینے جبکہ اعضا بنتے ہیں۔ اس کو صرف ایک دن ۲ گولی کو ہی دودھ سے کھلایا جاتا ہے ناقابل بیان طاقت سے یہ ایسا کرتی ہے۔ کہ لڑکا ہی پیدا ہوتا ہے۔ چاہے حمل کے اندر لڑکی ہو یا لڑکا۔ جن کے ہاں لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں۔ ان کے واسطے خاص طور پر نعمت خداداد ہے۔ اقرار اس کے ساتھ یہ ہوتا ہے۔ کہ اگر لڑکی پیدا ہو تو قیمت واپس کر دی جاویگی۔ یہ اقرار اس واسطے ہے۔ کہ نئی بات ہونے سے کئی لوگ یقین نہیں کرتے یا دس روپے خرچنے سے جھجکتے ہیں۔ قیمت دس روپے (۱۰ر) +
اٹھرا کی دوائی (برہم پتر رس)	بعض عورتوں کی اولاد ہو ہو کر مر جاتی ہے۔ جس کو اٹھرا یا سوکھیا مسان کی مرض کہتے ہیں حمل ہو جانے سے لیکر تمام حالت حمل میں اور چند ماہ بعد تک ان گولیوں کو کھلایا جاتا ہے۔ اور ایشور کے فضل سے بچہ زندہ رہتا ہے۔ قیمت سات (۷۰) گولی دس روپے +
دایہ لائق	یہ دوائی جننے کے وقت دینے سے عورت بچہ بآسانی جنتی ہے۔ خون کم حسب ضرورت ہی جاری ہوتا ہے۔ اور وضع حمل کے بعد ہونیوالی امراض دور ہوتی ہیں قیمت عہ ر نمونہ ۸ر +
سکھ جنائی	اس دوائی کے صرف کمر پر باندھنے سے بچہ بآسانی پیدا ہوتا ہے۔ قیمت عہ ر جو ایک بار کو کافی ہے +
گود بھری	جبکہ مرد کی منی ٹھیک ہو یہ گولیاں عورت کو کھلائی جاتی ہیں۔ اوّل تو پہلے ہی مہینے ورنہ حد ۴ ماہ کے اندر ایشور کی کرپا سے حمل ٹھیر جاتا ہے۔ قیمت ۵ر +
چورن امراض بچگان	بچوں کی اکثر امراض مثل۔ بدہضمی۔ دست۔ بخار۔ کھانسی وغیرہ کو مفید ہے۔ ہر بچوں والے گھر میں رکھنا چاہیئے۔ قیمت آٹھ آنے (۸ر) نمونہ دو آنے (۲ر) +
دوائی ڈبہ اطفال	ڈبہ اطفال یعنی بچوں کی پسلی روک کیواسطے یہ دوائی اکسیر ہے۔ قیمت فی تولہ پانچ روپے ۲ ماشہ ایک روپیہ (عہ ر) +
اکسیر بچگان	یہ بچوں کے واسطے ٹانک دوائی ہے۔ بدہضمی۔ قبض دائمی۔ ہرے پیلے دستوں کا آنا۔ بخار شدت پیاس بچے کا سوکھتے جانا۔ اور ہمیشہ بیمار رہنا۔ گرمی کا زور ہونا۔ سب

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت — اب بھی ادویات متعلقہ بچگان کا ذکر ہے ۔
"	دور ہوتے ہیں ۔ قیمت ۲۴ گولی عہ ۔ نمونہ ۸ گولی ۲ ؍
پھول پھلو (عجیب دوائی)	یہ سوکھیا مسان کی عجیب دوائی ہے ۔ جس کو صرف کمر پر ملا جاتا ہے اور وہاں سے بار یک بار یک کرم نکلتے ہیں ۔ جو اس مرض کا باعث ہوتے ہیں ۔ تین دن کے اندر کل کرم نکل جاتے ہیں ۔ اور وہ بچہ جو دن بدن سوکھ رہا تھا ۔ اور ہڈیاں نظر آتی تھیں ۔ اب تر و تازہ ہونا شروع ہوتا ہے ۔ قیمت امراء سے سو روپیہ ۔ عوام سے پانچ روپیہ (عہ) غریبوں سے عہ ؍

نام دوائی	مختصر اوصاف مع قیمت — اب مختلف امراض کی ادویات اور اپنی پیٹنٹ ادویات کو درج کرتے ہیں
دوائی آتشک	آتشک سخت مرض ہے ۔ جو کہ اگر بے پرواہی کی جاوے ۔ پشتوں تک پیچھا نہیں چھوڑتی ۔ آتشک نر و مادہ دو قسم کا ہوتا ہے ۔ نر میں زخم سخت صرف عضو تناسل پر ہوتے ہیں ۔ مادین میں خون پر اثر چلا جاتا ہے ۔ اور بدن پر پھوٹ پڑتا ہے ۔ اس کا پہلا زخم معمولی ہوتا ہے ۔ اس کے تین درجے ہیں ۔ درجہ اوّل میں زخم صرف عضو پر ہوتا ہے ۔ درجہ دوم میں بدن پر سیاہ داغ پھنسیاں تانبے کے رنگ کی اور چھوٹے چھوٹے زخم نکلتے ہیں ۔ اور درجہ سوم میں ہڈ تک اثر چلا جاتا ہے ۔ بڑے بڑے زخم کوڑھیوں کی طرح ہوتے ہیں ۔ آتشک کے واسطے کئی ادویات تیار رہتی ہیں ۔ عام طور پر یہ ہیں ۔ جو حالات لکھنے پر خود تجویز کر کے بھیج دیتے ہیں ۔ دوائی آتشک ۲ ۔ یہ دوائی آتشک کے تینوں درجوں مادین و نر کے واسطے مفید ہے ۔ موروثی آتشک کے واسطے بھی نافع ہے ۔ قیمت للعہ روپیہ ۔ نصف عہ ؍ دوائی آتشک ۱۲ ۔ نر آتشک کے واسطے اور نئے مادین و نر کیواسطے اکسیر ہے ۔ بالکل بے مزہ گولیاں ہیں ۔ جو معمولی بازاری ادویات سے بنی ہیں ۔ ۲ گولی صبح ۲ شام باسی پانی سے قیمت ۶۰ گولیاں للعہ ؍ ۲۴ گولی عہ ؍ دوائی آتشک ۵ ۔ اکثر ۱۵ دن میں آرام آتا ہے ۔ دونو قسم آتشک درجہ اوّل میں اکسیر و بے نظیر ہے ۔ قیمت ۶۰ گولی للعہ ؍ ۲۴ گولی عہ ؍ دوائی آتشک ۸ ۔ یہ دوائی بھی ہر قسم آتشک کو خاص کر آتشک درجہ اوّل و سوم کو اکسیر ہے ۔ قیمت ۶۰ گولی للعہ ؍ ۲۴ گولی عہ ۔ دوائی آتشک ۱۳ ۔ آتشک نر و مادین کو ۱۴ دن میں آرام کرتی ہے ۔ درجہ اول کو اکسیر اور درجہ دوم میں بھی مفید ہے ۔ قیمت للعہ ؍ عہ ؍ دوائی آتشک ۱۴ ۔ ۴ دن کے اندر آرام آتا ہے ۔ صرف ایک بوٹی ہے ۔ قیمت ۴۰ گولی للعہ ۔ ۲۰ گولی عہ ؍ دوائی آتشک ۱۵ ۔ دھومر پان یہ ٹکیہ ہیں ۔ دن میں تین بار چلم میں رکھ کر بطور حقہ ۳ دن پینے سے آتشک نر و مادین درجہ اول کے خواہ کیسے سخت زخم ہوں خشک ہو جاتے ہیں ۔ خنازیر کو بھی نافع ہے ۔ اندرونی زخم

نام دوائی	مختصر اوصاف معہ قیمت — اب مختلف مرضوں کی ادویات اور اپنی پیٹنٹ ادویات کو درج کرتے ہیں
آتشک	کوئی ہوا اس کے پینے سے خشک ہو جاتا ہے۔ سخت ضرور ہے مگر عجیب دوائی ہے نازک مریضوں کو استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ آرام تین دن میں ہی آتا ہے۔ قیمت فی ٹکیہ دو روپیہ (عہ) دوائی آتشک نمبر ۱ (جلاب آتشک) جبکہ آتشک پرانا ہو چکا ہو یا ایسی سخت قسم کا ہو۔ کہ ادویات سے آرام نہ آتا ہو تو اول جلاب لینا مناسب ہوتا ہے۔ یہ دوائی عام طور ۳ ماشہ یا حد ۶ ماشہ کھلائی جاتی ہے۔ جس سے مناسب جلاب ہو کر زہر آتشک خارج ہو جاتا ہے۔ جن کو سوزاک۔ گنگ یا چیت۔ پھگن میں آتشک کے پھوٹنے کا خطرہ ہو وہ اس موسم کے شروع میں یہ جلاب لے لیں۔ قیمت ۶ ماشہ ایک روپیہ (عہ) دوائی آتشک نمبر ۲ واسطے درجہ دوم سوم کے۔ یہ دوائی قروح آتشک مزمنہ۔ زخم ہائے درجہ دوم و سوم۔ پھوڑا پھنسی۔ داغ وغیرہ کو مفید ہے۔ سوراخ تالو کو نافع ہے ناسور کو مفید ہے قیمت ۲۴ گولی للعہ روپیہ۔ ۴۸ گولی عہ دو روپے دوائی آتشک نمبر ۳ - زگت و کھاد و رکپن۔ یہ بھی ایک قسم آتشک کے واسطے جلاب ہے اور ایسا مفید ہے کہ جذام تک کو مفید ہے علاوہ اسکے طرح ایک ہی دن میں نہیں کھانی ہوتی اسکو [illegible] ہوتے رہتے ہیں اور سندرہ روز تک تمام زہر خارج ہو جاتا ہے۔ قیمت ۶ ماشہ دو روپے (عقعا)
کشتہ جات جو آتشک میں برتنے چاہئیں یہ ہیں۔ کشتہ سنکھیا۔ دار چکنا۔ رسکپور طلا ہڑتال ورقیہ۔ کشتہ پارہ وغیرہ	
سارسا رشٹ مرکب	مندرجہ بالا اوصاف کے علاوہ آتشک درجہ دوم و سوم پر زیادہ مفید کرنے کے واسطے اسکو مرکب کیا جاتا ہے۔ آتشک کا زہر سرایت کر جانے سے جب کوئی نہ کوئی مرض ہوتی رہتی ہے۔ پھوڑا پھنسی۔ داغ وغیرہ نکلتے رہتے ہیں۔ تو اس کو استعمال کرنا چاہئے۔ خنازیر اور گنٹھیا اور آتشک کی دردوں کو بھی نافع ہے۔ قیمت فی شیشی ۳ اونس عہ۔ نمونہ ۶ر
[illegible]	تمام جسم گل ہی کیوں نہ گیا ہو۔ اس دوائی کے استعمال سے کندن بنتا ہے۔ جذام تک کو مفید ہے جسم کے گھاؤ۔ زخم آتشک کے زخم بھی اس سے صاف ہوتے ہیں جن کے جسم بہت خراب ہو گئے ہیں۔ ان کو دی جاتی ہے ۴۰ دن کھانی چاہئے۔ قیمت ۴۰ گولی چار روپے (للعہ) نمونہ ۸ گولی ۱۲ر
مصفی خون	یہ صرف عشبہ (سرسپریلا) کا جوہر ہے۔ اوصاف تقریباً وہی ہیں۔ جو سارسا رشٹ مرکب کے ہیں۔ قیمت عہ نمونہ ۶ر
دوائی سوزاک	سوزاک میں اول اول پیشاب میں جلن و درد ہوتی ہے۔ سخت تکلیف ہوتی ہے۔ پھر دوسرے درجہ میں پیپ آنا شروع ہوتی ہے۔ گویا قرحہ ہو جاتا ہے۔ جلن آہستہ آہستہ بند ہو جاتی ہے اور صرف پیپ جاتی ہے۔ یا تارسی۔ اس سے بھی بڑھ جاوے۔ تو انقباض ہو جاتا ہے۔

ملنے کا پتہ:۔ کارخانہ امرت دھارا۔ لاہور

نام دوائی	اب مختلف امراض کی ادویات ودیگر پیٹنٹ ادویات کو درج کرتے ہیں مختصر اً اوصاف وقیمت
دوائی سوزاک	یہ پیشاب کی نالی تنگ ہو جاتی ہے ۔ کبھی کبھی پیشاب رک جاتا ہے ۔ تیسرے درجے میں پہنچا ہو۔ سوزاک بڑی مشکل سے دُور ہو سکتا ہے ۔ اور دیر ہو جاوے تو جاتا ہی نہیں ۔ سوزاک کیواسطے بھی بہت سی ادویات تیار رہتی ہیں ۔ مناسب حالت پر دی جاتی ہے ۔ عام طور پر مندرجہ ذیل ہیں + دوائی سوزاک نمبر ۱ درجہ اوّل میں اکسیر کا کام دیتی ہے ۔ ۲۴ گھنٹہ کے اندر جلن موقوف ہوتی ہے ۔ اور تکلیف جاتی رہتی ہے ۔ اگر پیپ بھی ساتھ ہو اور جلن بھی تو اوّل اس دوائی کو کھا کر جلن دور کرنی چاہیئے ۔ قیمت ۴ ڈرام عہ ر نمونہ ۲ ر + دوائی سوزاک نمبر ۲ بڑے ہی تجربوں کے بعد ہمارا خود تجویز کردہ نسخہ اکسیر سوزاک و قرحہ ہے جو کہ سوزاک کی ہر حالت کو بے نظیر ہے ۔ سوزش ۔ جلن ہو ۔ پیپ ہو دونوں ملے ہوئے ہوں ۔ سب کو اکسیر کا حکم رکھتا ہے ۔ جریان وغیرہ کو نافع ہے ۔ قیمت ۴۰ گولی للعہ ر نمونہ ۱۵ گولی ایک روپیہ (عہ ر) +
اکسیر دمہ و قرحہ	یہ دوائی صرف قرحہ یعنی پیپ جانتے پر دی جاتی ہے ۔ ایک ہی دن کے اندر پیپ بند ہونی شروع ہوتی ہے ۔ اس کے علاوہ آتشک کو نافع ہے ۔ اس واسطے جب سوزاک و آتشک مشترکہ ہوں تب بھی مفید ہے ۔ دمہ ۔ کھانسی وغیرہ امراض کو نیز نافع ہے ۔ قیمت عہ ۔ نمونہ ۴ ر +
روغن پچ سرخ	سوزاک پُرانے کو خاص کر جب پیپ بہت جاتی ہو نافع ہے قیمت فی تولہ عہ ر ۳ ماشہ ۸ ر + کشتہ جات میں سے کشتہ پیپ ۔ کشتہ سنگ جراحت ۔ کشتہ زہر مہرہ ۔ کشتہ پھٹکڑی کشتہ صدف مروارید ی ۔ اور پارہ وغیرہ مفید ہیں +
دوائی بواسیر	بواسیریں تو ۹ قسم کی ہوتی ہے ۔ مگر بڑی قسمیں دو ہی ہیں ۔ خونی و بادی (خشک) کبھی موروثی بھی ہوتی ہے ۔ جو مشکل العلاج ہے ۔ عام طور پر مندرجہ ذیل ادویات ہیں :- دوائی بواسیر نمبر ۳ یہ دوائی بواسیر خونی و بادی دونوں کو مفید ہے ۔ اور عام طور پر اس سے آرام آجاتا ہے ۔ قیمت ۴۰ گولی عہ ۔ نمونہ ۴ ر دوائی بواسیر نمبر ۴ یہ خاص طور پر خونی بواسیر کو اکسیر ہے ، دن کے اندر خون بند ہوتا ہے ۔ اور دو تین ہفتہ میں کلی آرام آتا ہے ۔ قیمت ۴۰ گولی عہ نمونہ ۴ ر دوائی بواسیر نمبر ۵ اس گولی کو گھس کر مسوں کو لگانے سے خارش ۔ جلن ۔ سوزش سب بند ہوتی ہے اور مسہ مردہ ہو جاتے ہیں ۔ قیمت عہ ۳۲ گولی ۔ نمونہ ۴ ر دوائی بواسیر نمبر ۸ جبکہ بواسیر کی وجہ سے از حد تکلیف ہو ۔ درد ۔ سوزش ۔ جلن وغیرہ سے مریض بے حال ہو اسوقت یہ دوائی ایسی تسکین دیتی ہے ۔ جیسے آگ پر پانی ڈال دیں ۔ قیمت عہ ر ۔ نمونہ ۴ ر + نمبر ۹ اکسیر بواسیر مسرعت ۔ یہ دوائی مقوی باہ اور مسرعت ۔ جریان وغیرہ کو نافع ہے ۔ اور

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت — اب مختلف امراض کی ادویات اور اپنی پیٹنٹ ادویات کو درج کر رہے ہیں۔
	ساتھ ہی بواسیر کے واسطے اکسیر ہے خاصکر خونی بواسیر کیواسطے قیمت ۳۰ گولی ۵؍ ۶ گولی عہ؍۔ بواسیر کی دوائی نمبر ۱ بواسیر خونی و بادی کو خاص کر جبکہ قبض ساتھ بہت رہتی ہو اکسیر ہے۔ قیمت عہ۔ نمونہ ۴؍ + ارش کٹھار رس۔ جب بواسیر کے ساتھ سخت قبض ہو۔ پاخانہ ٹھیک کبھی اترتا ہی نہ ہو۔ تو اول ایک جلاب دینا بڑا مفید ہوتا ہے۔ یہ ایک جلاب بواسیر ہے خوب دست ہوتے ہیں۔ اور لگے دن بواسیر کو آرام معلوم ہوتا ہے۔ قیمت ۱۶ گولی عہ؍ روپیہ ان کے علاوہ چندر بھاوٹی اکسیر ۳۱ و لکھشمی ولاس رس وغیرہ ادویات مفید ہے۔ جن کا بیان ہو چکا ہے +
	ملیریا بخار زیادہ دیر رہنے سے تلی بڑھ جاتی ہے اور ملیریا مدت تک قائم رہتا ہے۔ پھر بخار ہٹ جانے سے بھی تلی بڑھی ہی رہتی ہے۔ کبھی پیٹ کی دیگر خرابیوں سے تلی بڑھتی ہے۔ مندرجہ ذیل ادویات اکثر دیتے ہیں + دوائی طحال نمبر ۲ یہ دوائی اس وقت دیجاتی ہے۔ جبکہ ہاضمہ کمزور ہو۔ تلی معمولی بڑھی ہوئی ہو بھوک کم لگتی ہے۔ خوراک ۱ گولی ہر روز۔ قیمت ۴۲ گولی عہ۔ نمونہ ۴؍ + دوائی طحال نمبر ۳ مقوی ہے۔ چہرہ کے رنگ کو جلدی سرخ کرتی ہے۔ باہ کو بڑھاتی ہے۔ ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔ مدت کے ملیریا کے جرمز جو کبھی کبھی بخار لاتے ہیں اس سے دور ہوتے ہیں۔ طحال ہر قسم کو مفید ہے۔ خوراک ۲ رتی۔ قیمت ۱ ماشہ للعہ؍ ۱۰؍ ماشہ عہ؍ + دوائی طحال نمبر ۴ ہر قسم کی طحال کیواسطے مفید ہے۔ اکثر ۲۰ دن میں آرام آتا ہے۔ عام طور پر یہی دیا جاتا ہے۔ قیمت ۴۰ گولی عہ۔ نمونہ ۴؍ + نمبر ۵ پلیہ آری رس۔ جبکہ طحال کے ہمراہ قبض ہو۔ یا طحال بہت ہی پرانی اور بڑھی ہوئی ہو تو یہ دوائی مفید ہے۔ بہتر یہ ہے۔ کہ مندرجہ بالا کسی بھی دوائی کے کھاتے وقت اس دوائی کو جاری رکھا جاوے۔ رات کو سوتے وقت ایک گولی کھانے سے صبح کھل کر پاخانہ آوے گا۔ اور تلی کم ہوتی جاوے گی۔ قیمت ۶۰ گولی عہ؍ روپیہ۔ نمونہ ۴؍ +
	ہاضمہ کے متعلق کل امراض کا حکمی علاج ہے۔ غذا تحلیل ہو کر پوری طاقت بخشتی ہے۔ کھایا پیا سب ہضم ہوتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ آجکل کے دنوں میں جبکہ ہاضمہ کے متعلق شکایات بہت ہی بڑھی ہوئی ہیں۔ اور تقریباً کل امیر بدہضمی کا شکار نظر آتے ہیں۔ یہ دوائی ایک نعمت ثابت ہوگی۔ قیمت ۶۰ گولی دو روپے عہ؍ ۳۰ گولی ایک روپیہ۔ نمونہ چار آنے (۴؍) +

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت — اب مختلف امراض کی ادویات اور پیٹنٹ ادویات کو درج کرتے ہیں۔
چورن ہاضمہ	پیٹ درد۔ گڑگڑاہٹ۔ قے۔ ہیضہ۔ دست وغیرہ امراض کو اکسیر ہے۔ قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ اکثر ہاضمہ کے چورن اس کے سامنے ہیچ۔ قیمت عہ۔ نمونہ ٢ ؎
گولی ہاضمہ	درد پیٹ۔ بادی پیٹ۔ پیٹ کا گڑگڑانا۔ اپھارہ وغیرہ کو مفید ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے۔ ہر گھر میں موجود رہنی چاہئے۔ قیمت ۴۸ گولی عہ۔ نمونہ ۸ گولی ٢ ؎
پران داتا	ہیضہ کی اکسیر دوائی۔ یوں تو امرت دھارا بھی ہیضہ کے واسطے اکسیر ہے۔ تاہم ایسی مہلک امراض کیواسطے چند ادویات ہمیشہ تیار رکھنی چاہئیں۔ یہ دوائی ہماری آزمودہ ہے۔ اور ۵ گھنٹے کے اندر ہی اکثر اس سے آرام آجاتا ہے۔ دست قے بند ہوکر بخار ہوجاتا ہے۔ قیمت ۵ اگولی عہ۔ ہمیشہ پاس رکھو۔ خاص کر خطرے کے ایام میں ؎
گولی جلاب	یہ گولیاں جلاب کے حق میں بے نظیر ہیں۔ ایک دو گولی رات کو سوتے وقت کھانے سے صبح کھل کر پاخانہ ہوتا ہے۔ ایک دست آتا ہے۔ کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ اور طبیعت کھل جاتی ہے۔ اور دس بارہ گولیاں کھانے سے آٹھ دس جلاب کھل کر ہوجاتے ہیں ہر سہ اخلاط کے فساد کو دور کرتی ہیں۔ قیمت ١٠٠ گولی عہ۔ نمونہ ١٢ گولی ٢ ؎
گندھارس	سخت سے سخت اور پرانے سے پرانے اسہال پیچش سنگرہنی وغیرہ چند یوم کا فور۔ اکثر ایک ہی خوراک سے دست پیچش وغیرہ کو آرام ہوتا ہے۔ ہیضہ کے دست و قے کو بھی نافع ہے۔ اسہال پیچش کیواسطے ایسی مفید دوائی نہ ہوگی۔ قیمت فی تولہ عہ۔ نمونہ ٢ ؎
حیات افزا	اختلاج القلب۔ دھڑکن کیواسطے بے نظیر دوائی ہے۔ ٢٨ دن میں آرام آتا ہے۔ قیمت خوراک ٢٨ دن عہ۔ نمونہ ٦ ۔ کشتہ چاندی کشتہ سنگ یشب بھی دل کے واسطے بڑے مفید ہیں۔ بیان کشتہ جات میں دیکھو ؎
منڈور بٹیکا	یرقان۔ سفیدی رنگت۔ پانڈو روگ۔ ضعف جگر وغیرہ کے واسطے اکسیر ہے۔ خون صالح پیدا ہوکر رنگت سرخ ہوتی ہے۔ ویدک کی مشہور دوائی ہے۔ قیمت ٧ اگولی عہ
جلاب سوتھ	جبکہ سوجن پاؤں یا پیٹ وغیرہ پر ہو۔ اس وقت رسا بھر منڈور یا امرت دھارا جیسے دوائی بھی استعمال کی جاوے۔ اس کے ساتھ یہ جلاب استعمال کرنا چاہیئے۔ رات گولیاں کھانے سے صبح کھل کر پاخانہ ہوتا ہے۔ اور سوجن اترتی جاتی ہے۔ قیمت ۴٦ گولی عہ۔ نمونہ ٢ ؎
سرمہ نمبر ١	یہ سرمہ روزانہ استعمال کیواسطے ہے۔ آنکھوں کو اکثر امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ بصارت کو قائم رکھتا ہے۔ اور طراوت بخشتا ہے۔ قیمت فی تولہ ۸ آنے نمونہ ١ ؎
سرمہ نمبر ٢	آنکھوں کی امراض مثل پانی جانا۔ دھند۔ نیا پھولا۔ جالا۔ ککرے پڑبال وغیرہ وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ قیمت فی تولہ ١٢ ۔ نمونہ ١
سرمہ نمبر ٣	یہ سرمہ پھولا کیواسطے خاص طور پر مفید ہے۔ اور دھند۔ جالا۔ ککروں وغیرہ کو بہت جلد دور کرتا ہے۔ قیمت فی تولہ آٹھ روپے (للعہ) ١ ماشہ للعہ۔ نمونہ عہ ؎
سرمہ نمبر ۴	خاص طور پر پڑبالوں کے لئے مفید ہے۔ پڑبالوں کو اکھاڑ کر لگایا جاتا ہے۔ جو پھر نہیں

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت ـ اب مختلف امراض کی ادویات اور قیمت درج کرتے ہیں
ـ	اسکتے ـ قیمت فی تولہ آٹھ روپے (ـ) ۶ ماشہ للعہ ـ نمونہ ـ عـہ
بھیم سینی کافور	ویدک کا مشہور نسخہ ہے ـ کل امراض چشم کو لگانے سے دور کرتا ہے ـ ڈھلکا ـ سوزش ـ درد گرمی ـ جلن ـ خارش ـ دھند ـ جالا ـ پانی بہنا ـ سرخی سب دور ہوتی ہیں ـ اول درجے کا مقوی بصر ہے اسکے علاوہ دیگر بہت سے کام آتا ہے ـ مقوی باہ اور دافع رعشہ وغیرہ ادویات میں پڑتا ہے ـ سچ تو یوں ہے کہ جہاں کسی نسخہ میں کافور لکھا ہو اس کو ڈالیں تو پورا فائدہ دے گا ـ قیمت ـ روپیہ فی تولہ ـ روپیہ ۶ ماشہ ـ روپیہ ۳ ماشہ ـ ایک ماشہ ـ
نور انجن	یہ سرمہ از حد مقوی بصارت ہے ـ طالب علم ـ کلرک وغیرہ اگر اس کا استعمال رکھیں کبھی آنکھیں کمزور نہ ہونگی ـ اور کبھی عینک کی ضرورت نہ ہوگی ـ ضعف بصارت کے واسطے اس کے برابر کوئی چیز نہ ہوگی ـ ۲ ہفتہ کے استعمال کے بعد بھی ایسا معلوم ہوتا ہے کہ نئی بصارت آگئی ہے ـ قیمت فی تولہ ـ ۳ ماشہ پانچ روپے (ـ) نمونہ ۶ رتی ایک روپیہ چار آنے (ـ)
کرن تیل	کان کی امراض مثل درد ـ پیپ ـ زخم ـ کانوں میں شائیں شائیں وغیرہ آوازیں آنا سنائی کم دینے کو بھی نافع ہے ـ قیمت ـ ۲ ڈرام ـ نمونہ ـ
کرن پیڑا ناشک	درد کان کے واسطے یہ دوائی اکسیر ہے ـ ایک دو بوندیں اندر گئی ہیں ـ جو آرام ہوا جاتا ہے ـ قیمت ۴ ڈرام ایک روپیہ (ـ) ایک ڈرام ـ
لاثانی بے نظیر نسوار	یہ نسوار ایک اکسیر چیز ہے ـ جو ہمیشہ رکھنے کے قابل ہے ـ اس نسوار کے لیتے ہی درد سر شقیقہ ـ داڑھ درد ـ درد کان ـ سوج منہ ـ درد آنکھ ـ نزلہ و زکام وغیرہ دور ہوتے ہیں مرگی و سرسام تک کو نافع ہے ـ قیمت ـ روپیہ ایک تولہ ـ نمونہ چار آنے (ـ) اس سے چھینکیں کبھی آتی ہیں ـ کبھی نہیں آتیں ـ
منجن نمبر ۱	دانتوں کی امراض مثل تعفن جانا ـ پانی لگنا ـ پانی نکلنا ـ درد دندان ـ بدبو ـ دہن کو نافع ہے ـ دانتوں کو صاف کرتا ہے ـ قیمت ـ نمونہ ـ
منجن نمبر ۲	خاصکر دانتوں کی صفائی کے واسطے بنایا گیا ہے ـ اس کے ملتے رہنے سے دانت موتیوں کی طرح چمکتے رہتے ہیں ـ جن کے ٹارٹر جما ہوا ہو وہ اسکو اتار کر ملتے رہیں تو پھر نہ جمے گا قیمت چار آنے (ـ) نمونہ ایک آنہ (ـ)
کاربالک منجن نمبر ۳	یہ منجن انگریزی طرز کا گلابی رنگت کا کاربالک ٹوتھ پوڈر ہے ـ دافع جرمز ہے اور دانتوں کو صاف کرتا ہے جو ولایتی منجن پسند کرتے ہیں وہ اسکو استعمال کریں ـ قیمت ـ نمونہ ـ
دوائی نکسیر	چاہے کتنی دیر سے نکسیر جاری ہو ـ اس دوائی کے چند دن ناک میں ڈالنے سے موقوف ہو جاتی ہے ـ قیمت آٹھ آنے (ـ)
بال اڑانے کی بے نظیر دوائی	اس دوائی کو پانی میں گھول کر لگانے سے ایک منٹ کے اندر سخت سے سخت اور نرم سے نرم جگہ کے بال صفائی کمال جڑھ سے دور ہوتے ہیں جس جس نے منگوایا تعریف کی ہے ـ

ملنے کا پتہ :ـ کارخانہ امرت دھارا ـ لاہور

نام دوائی	مختصر اوصاف وقیمت — اب مختلف امراض کی ادویات اور اپنی پیٹنٹ ادویات کو درج کر رہے ہیں
ءر	قیمت فی ڈبیہ چھ آنے (۶ءر) نمونہ ا۔ر
بال دور کرنیکی دوائی (بال عمر بھر نہ اُگیں)	بال دور کرنے کی دوائی کے ملنے سے بال پھر عمر بھر نہیں اُگتے۔ بالوں کو صاف کرکے اسکو لگایا جاتا ہے اس سے آیندہ بال نکلنے موقوف ہوتے ہیں۔ قیمت عیہ فی شیشی نمونہ نہیں۔
تیل چھبیلی	یہ تیل امرا کے واسطے ہے خاصکر اِن عورتوں کے واسطے جو قیمتی کپڑے سر پر رکھتی ہیں اس میں خوبی یہ ہے کہ چکنائی۔ اسکی دھوپ میں رکھنے سے یا ذرا سے دھونے سے دور ہو جاتی ہے۔ دھبہ اس کا نہیں رہتا ہے۔ تیل ہے تیل ہی سے صرف خاصکر ترکیب سے اس کی چکنائی کو کم کر لیا ہے۔ قیمت ایک روپیہ فی شیشی ؂
بال اگانیکی دوائی	اس دوائی کے لگاتے رہنے سے جس جگہ چاہو بال پیدا کر سکتے ہو۔ جب باریک بال پیدا ہوجاویں تو مونچھیں بڑھانے کا تیل لگاتے رہو۔ بڑھیں گے قیمت ٰعہ ر ؂
مونچھیں بڑھانے کا تیل	یہ تیل نہ صرف مونچھوں کو بلکہ ہر جگہ کے بالوں کو یہ خوبی بڑھاتا ہے۔ اِن کی سیاہی قایم رکھتا ہے۔ اِن کو ملایم کرتا ہے۔ آہا! رعب دار مونچھوں والا چہرہ کیسا ہی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ قیمت فی شیشی ۳۔ اونس عمعہ۔ نمونہ ۴ر ؂
اُبٹن	اس ابٹن کو غسل کے وقت استعمال کرنے سے چہرہ کے بدنما داغ کیل۔ چھائیاں وغیرہ دور ہوکر چہرہ صاف ہوتا ہے۔ چہرہ کی رنگت۔ ان بدن نکھرتی جاتی ہے۔ صورت من موہنی ہوتی جاتی ہے۔ ولایت کی لیڈیاں اس کو استعمال کر کے حیران ہوتی ہیں۔ کہ ایک ہندوستانی دوائی ان کی ہزاروں ایسی ادویات کے مقابلہ میں عمدہ ہے قیمت صرف ایک روپیہ (عہ ر) نمونہ دو آنے (۲ر)
حسن افزاء	یہ غسل کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک قسم کا روغن ہے۔ جو چہرہ کو چمکاتا ہے۔ اور داغ کیل وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ اگر غسل سے پہلے ابٹن اور غسل کے بعد حسن افزا استعمال ہو تو بس کہنا ہی کیا ہے۔ قیمت فی شیشی ۱۴ر نمونہ ۲ر ؂
ملائی حُسن	جس عورت کو ایک بار دیدو وہ ہمیشہ اسکی خواہش کرے گی۔ نرم ملائی ہاتھ پر رکھکر چہرہ پر ملی جاتی ہے۔ چہرہ کو نرم ملایم خوبصورت کرتی ہے۔ چھائیاں وغیرہ دور ہوتی ہیں بعد از حجامت یا کسی جگہ کے بال دور کرنے کے اس کو لگا دو۔ تو جگہ ریشم کی طرح ملایم ہوجاتی ہے۔ قیمت عمعہ۔ نمونہ ۸ر ؂ نوٹ:۔ خوبصورتی کے متعلق ایک علیحدہ فہرست تیار ہونے والی ہے۔ یہاں پر صرف چند کا ذکر کیا جاتا ہے ؂
مددگار آواز	وکیلوں۔ بیرسٹروں۔ لیکچراروں۔ اپدیشکوں۔ پنڈتوں۔ راگیوں۔ سکول ماسٹروں کیواسطے جن کو بولنے کا کام ہے یہ گولیاں رکھنی چاہئیں۔ بوقت ضرورت گولی منہ میں رکھنے سے گلا جلدی نہیں بیٹھتا ہے۔ بیٹھا ہوا جلدی کھلتا ہے۔ اور چند دن لگاتار کھانے سے آواز سریلی ہوجاتی ہے۔ قیمت ۳۰ گولی عسعہ۔ نمونہ ۴ر ؂

ملنے کا پتہ:۔ کارخانہ امرت دھارا۔ لاہور

ملنے کا پتہ:۔ کارخانہ امرت دھارا۔ لاہور

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت — اب مختلف امراض کی ادویات اور اپنی پیٹنٹ ادویات درج کر رہے ہیں
ہر دل عزیز	جن لوگوں کے منہ سے بدبو آتی ہے۔ اگرچہ ان کو معلوم نہ ہو۔ مگر کوئی شخص ان کے نزدیک ہو کر بات کرنا گوارا نہیں کرتا ہے۔ پاس بیٹھنا مشکل ہوتا ہے۔ ان گولیوں کو منہ میں رکھ کر چوسنے رہنے سے بدبوئے دہن دور ہو کر خوشبو پیدا ہوتی ہے۔ اور دانت مضبوط ہوتے ہیں قیمت ۱۰ گولی عـہ روپیہ۔ نمونہ ۲ ر ؛
دوائی داد	اس کے چند یوم کے لگانے سے داد خواہ کسی جگہ ہو آرام آجاتا ہے۔ چنبل کو بھی نافع ہے بہت نرم جگہ پر جبکہ کھجایا ہوا ہو۔ تھوڑی دیر لگتی ہے۔ دوسری جگہوں پر نہیں لگتی۔ دھبہ داغ کچھ نہیں پڑتا۔ کپڑے خراب نہیں ہوتے۔ اس کو لگا کر کوئی کام بند نہیں کرنا پڑتا قیمت عـہ ۴ ڈرام۔ نمونہ اڈرام ۴ ر ؛
روغن مسیحا	کہنہ سے کہنہ ناسور کو بھی دور کرتی ہے۔ بھگندر کو نافع ہے۔ اس کے لگانے سے اول سب مواد خارج ہو کر زخم اندر سے بھرنا شروع ہوتا ہے۔ دیگر اقسام زخموں کو بھرنے کے واسطے بھی اعلےٰ چیز ہے۔ اس کے کھانے سے قرحہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ گویا اندرونی زخموں کو کھانے سے بھرتی ہے۔ قیمت ایک اونس (سے) ۴ ڈرام ہلعہ۔ نمونہ اڈرام ۶ ر ؛
سورج گھرت	اس کے جسم پر ملنے سے ہر قسم کی خارش خشک وتر دور ہوتی ہے۔ پھوڑا پھنسی کئی قسم کے جن کو نکلتے رہتے ہیں ان کو اکسیر ہے۔ پھلے ہوئے جسم بھی بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔ جلدی امراض کو اکسیر دوائی ہے۔ قیمت دو اونس ایک روپیہ لعہ ر۔ نمونہ ۴ ڈرام چار آنے ۴ ر ؛
ٹکیہ چھیپ	اس ٹکیہ کو گوموتر یا دودھ بکری میں گھس کر لگانے سے نم۔ چھیپ۔ داغ سفید دور ہو جاتے ہیں۔ قیمت ۸ ر فی ٹکیہ۔
آگ سے جلنے کی دوائی	فوراً لگانے ہی آرام آتا ہے۔ جنھوں نے نسخہ بتلایا تھا۔ ان کا فرمان تھا کہ اس سے کمانا نہیں۔ بس جو اور دوائی منگوا دیں۔ مفت اس کو طلب کر سکتے ہیں۔ ورنہ محصول ۲ ر بھیجنا چاہئے ایک سے زیادہ ڈبیہ ایک بار منگوانی ہوں۔ تو ایک آنہ فی ڈبیہ خرچ ڈبی پیکنگ وغیرہ کا آنا چاہئے ؛
مرہم اکسیر	بڑے بڑے پھوڑوں کو چند دنوں میں بھر لاتی ہے۔ داد چنبل۔ زخم۔ آتشک۔ آگ سے جلنا۔ پھوڑا پھنسی وغیرہ کو مفید ہے۔ بے نظیر ہے۔ ہر گھر میں رہنی چاہئے قیمت فی ڈبیہ ایک روپیہ (لعہ ر)
بچھو کاٹے کی دوائی	مقام ڈنگ پر لگانے سے فوراً آرام آتا ہے۔ امرت دھارا کا ہی ایک مرکب ہے۔ قیمت فی شیشی آٹھ آنے (۸ ر)
پلیگ کی دوائی	۷ گولی تک کھانے سے مرض طاعون جاتا رہتا ہے۔ اگر ساتھ امرت دھارا بھی ہو تو ۹۰ فیصدی آرام آتا ہے۔ اگر ہر ماہ چند دن کھا چھوڑا کریں۔ تو اندیشہ طاعون دور ہو جاتا ہے قیمت ۴۰ گولی صرف آٹھ آنے (۸ ر)
کھانسی کی گولیاں	ان گولیوں کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے نئی کھانسی خشک ہو یا تر دونوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

ملنے کا پتہ کارخانہ امرت دھارا لاہور

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت آپ مختلف امراض کی [illegible] اور اپنی تجربہ ادویات تیار کر رہے ہیں
"	ہے قیمت ۰ گولی ۱۰ مر نمونہ ۲ مر ÷
جیا گٹکا	یہ گولیاں کھانسی بلغمی دور کرنیواسطے اکسیر ہیں۔ پرانی کھانسی ان سے دو تین ہفتہ میں جاتی رہتی ہے بخار ساتھ ہو تو بھی دیجاسکتی ہیں۔ کیونکہ وہ کھم جوز کو بھی نافع ہیں قبض کشا ہیں اور پیٹ درد وغیرہ کو بھی نافع ہیں قیمت ۳۲ گولی ۱۰۰۔ نمونہ چار آنے (۴ مر)
اکسیر بدن	گلے و چھاتی کی کل امراض کھانسی دمہ ہر قسم گلے پڑنا وغیرہ کو مفید ہیں۔ تپ دق و سل کی کھانسی میں اور خون جانے میں چند دنوں میں پورا اثر کرتی ہیں۔ اور اس واسطے اور ادویات کے ہمراہ تپ دق میں اسکو ضرور استعمال کرنا چاہیئے۔ کمزور بچوں کو طاقت ور بناتی ہے۔ کمزور مریضوں کو جسیم قیمت فی شیشی ۱۰ مر ہے ÷
جوڑ آری ابرک	یہ گولیاں و کھم جور کے واسطے بے نظیر و اکسیر ہیں۔ پرانا بخار اور خاص کر وہ بخار جو چڑھتا اترتا ہو۔ اکثر پہلے ہی دن چھوٹ جاتا ہے۔ تینہ و چوتھیہ۔ روزانہ آنے والا جس دن گولی کھاؤ اسی دن نہیں آتے۔ قیمت ۱۶ گولی ۱۰ مر ۸ گولی ۸ مر
گولی بنجار	عرق بخار کی ہی اشیاء سے مرکب ہیں۔ اور وہی فواید ہیں۔ اگر ویسی زود اثر نہیں ہیں قیمت ۱۲ گولی آٹھ آنے (۸ مر)
جوڑ ناشک	بخار نام کی دشمن ہیں۔ اکثر حکما ان کو پاس رکھتے ہیں اور نام پاتے ہی بوڑھا۔ بچہ جوان۔ مرد و عورت کسی قسم کے بخار سے اگر پلیگ تک کے بخار سے بیمار آوے۔ آدھی ساری یا چوتھائی گولی حسب العمر بہ لحاظ طبیعت یا خلط مریض کو دیدو۔ دو چار دن میں صحت ہوگی۔ جموں کے ایک شاہی حکیم نے اس کی بے شمار تعریف لکھی ہے اور نسخہ تجویز کنندہ کو سو سو دعائیں دیتا ہے۔ قیمت ۱۶ گولی ایک روپیہ (۱ مر) ۸ گولی آٹھ آنے (۸ مر)
عرق بنجار	ملیریا جوڑی یا موسمی بخار کسی قسم کا ہو تین دن کے اندر اندر جاتا رہتا ہے۔ ملیریا کے جرم کو تباہ کرنے میں اکسیر ہے۔ روزانہ آنے والا۔ دائمی۔ دا [illegible] بار آنے والا۔ تپہ۔ چوتھیہ۔ سب کو دور کرتا ہے۔ قیمت ۸ مر فی شیشی جس میں جوان کی تین دن کی خوراک ہوتی ہے ÷
طلسم تپیہ بنجار	اس دوائی کو بخار چڑھنے سے ایک گھنٹہ پہلے درمیانی انگلی پر باندھ دینے سے بخار نہیں چڑھتا ہے۔ قیمت آٹھ آنے (۸ مر)
نوٹ:۔	اور بیسیوں ادویات متعلقہ بخار تیار ہوتی رہتی ہیں۔ ویدک میں اس کے متعلق سینکڑوں رس ہیں ÷
درد شکن	اس کی ایک ہی پوڑیہ کے استعمال سے خواہ کسی قسم کا عضلاتی درد اعصابی درد ہو جاتا رہتا ہے بسر درد۔ جوڑوں کا درد یا کمر۔ گھٹنہ۔ ران۔ بازو کسی بھی جگہ کا درد ہو ۵ منٹ میں آرام۔ درد مزمن ہو تو چند دن استعمال کرنی پڑتی رہتی ہے۔ ورنہ پہلی پوڑیہ سے

ملنے کا پتہ:۔ کارخانہ امرت دھارا۔ لاہور

ملنے کا پتہ:۔ کارخانہ امرت دھارا۔ لاہور

نام دوائی	مختصر اوصاف و قیمت — اب مختلف امراض کی ادویات اور اپنی پیٹنٹ ادویات درج کرتے ہیں
ایضاً	آرام ہو جاتا ہے۔ جن کو درد سر کا عارضہ ہو ہر ایک کو ضرور اپنے پاس رکھیں۔ ایک پوڑیہ ۵ منٹ میں درد دور کر دے گی۔ قیمت (ڈبیہ) نمونہ چار آنے (۴؍)
برہمی ارشٹ	حافظہ کے واسطے اس سے بڑھکر کوئی دوائی نہیں ہو گی۔ ضعف دماغ۔ نسیان۔ دورہ سر۔ دائمی امراض مخصوصہ مرداں۔ امراض حیض عورات۔ جریان وغیرہ کو نافع ہے۔ قبض کشا ہے۔ چند دنوں میں دماغ روشن ہو جاتا ہے۔ آواز صاف ہوتی ہے۔ راگ ودیا شاعری اس سے بہت جلد آتی ہے۔ قیمت فی شیشی دو روپے (عسکہ) ۴ اونس۔
بردھی بادھیکا ٹکیکا	یہ گولیاں ہر قسم کی انڈبردھی فتق۔ کلانی۔ فوطہ) کو نافع ہیں۔ نل اترنے کو ایک دو دن میں آرام دیتی ہیں۔ ورم و درد خصیہ وغیرہ کو نافع ہیں۔ آنت اترنے کے واسطے بھی مفید ہیں۔ مگر دو چار ماہ میں آرام آتا ہے۔ یہ گولیاں فیل پاؤں کو بھی نافع ہیں۔ قیمت ۶۰ گولی عیبقا۔ نمونہ ۱۰ گولی ۱۰ر؛
ترک افیون	ان گولیوں کے کھانے سے افیون چھوٹ جاتی ہے۔ سینکڑوں اصحاب اس سے افیون چھوڑ چکے ہیں۔ قیمت ۶۰ گولی عیبر جو ۴ رتی تک افیون کھاتے ہوں۔ ان کے واسطے ۶۰ گولی کافی ہیں۔ زیادہ کھانے والے دو ڈبیہ حسب ضرورت طلب کریں؛
وات کلانتک رس	یہ گولیاں مرگی (صرع) کے واسطے بے نظیر ہیں۔ اکثر ایک ماہ کے اندر آرام ہو جاتا ہے۔ ان گولیوں کے ساتھ ناک میں ڈالنے کے واسطے امرت دھارا رکھنی چاہئے۔ قیمت ۳۲ گولی صہ روپیہ ۱۲ گولی عسعا۔ بچوں کو ¼ سے نصف گولی تک دینا؛
دوائی گنٹھیا	درد۔ سوجن جوڑ۔ وجع المفاصل۔ نقرس وغیرہ کو مفید ہے۔ قیمت ۶۰ گولی عسکا نمونہ ۶ ر؛
امرت گولیاں	دمہ و کھانسی بلغمی۔ پیٹ درد۔ تپ لرزہ۔ پانڈو روگ۔ درد چشم۔ امراض چشم۔ ناخونہ۔ زہر ہر قسم۔ بخار۔ ہڈی کی بادی۔ شکایات دندان۔ قبض شکم۔ بواسیر۔ بانجھ پن۔ سانپ کا ڈنگ۔ ڈنگ بچھو۔ ڈبلہ۔ کروہ اور کرم شکم۔ تنگی بول۔ بدہضمی۔ کمزوری معدہ۔ سنگرہنی۔ سوزاک۔ گنٹھیا آتشک۔ پرمیہ۔ ذیابیطس۔ بدبوئے دہن۔ درد سر۔ یرقان۔ جلودھر۔ ضعف باہ۔ مرگی۔ داغ سفید۔ ناسور۔ گنج سر۔ اسہال و پیچش۔ درد گوش۔ درد دنداں۔ شب کوری۔ بندش حیض بھڑ وغیرہ کا ڈنگ۔ سستی وجود۔ درد مقعد۔ سردی کم۔ درد ناف۔ تنگی نفس۔ سنگ مثانہ چھیپ۔ زکام۔ پیشاب کا بار بار آنا۔ ڈبہ اطفال۔ شدت پیاس وغیرہ امراض دور ہوتی ہیں اور پانچ سات گولیاں اکٹھی دینے سے نہایت اعلےٰ جلاب کا کام بھی دیتی ہیں۔ قیمت ۶۰ گولی ایک روپیہ (عہ) نمونہ ۲ ر
بوٹی فتق	جب نل اتر جاوے سخت درد ہو تو اس کی ایک ہی خوراک سے آرام آجاتا ہے۔ قیمت دوائی تین دن ایک روپیہ (عہ)
موٹا ہونے کی دوائی	بعض لوگ باوجود کوئی خاص بیماری نہ ہونے کے اور خوراک بھی اچھی کھانے کے موٹے نہیں ہوتے ہیں۔ اور اس دوائی کو استعمال کیا کریں۔ قیمت آدھ سیر للعہ نمونہ آدھ پاؤ ایک روپیہ (عہ)

ملنے کا پتہ:- کارخانہ امرت دھارا۔ لاہور

حکیم

دنیا میں لاثانی میڈیسن بکس

(ڈبہ ادویات)

لاثانی اسواسطے کہ صرف تین ادویات میں پاکٹ میں رکھا جاسکتا ہے اور صرف تین ادویات سے کل امراض دور ہونے کا ٹھیکہ لیتا ہے اسواسطے اسکا نام حکیم رکھا گیا ہے امرت دہارا ایک لاثانی دوائی ہے اس کیساتھ اسمیں ایک شیشی گندھک رس اور ایک شیشی امرت کی گولیاں بھی رکھی ہیں گندھک رس قابض ہے اور امرت کی گولیاں دست آور ہیں تعریف انکی پیچھے لکھی ہے۔ امرت دھارا ہی کافی ہے۔ پھر جہاں ضرورت پڑے انکو ساتھ ملادینے یا علیحدہ استعمال کرنے سے غضب ہی ہوگا ؛

قیمت

تینوں کی دو روپے آٹھ آنہ (عہ) عہ۔عہ کل للعہ ہے۔ مگر اسکو عام کرنے کے واسطے صرف للعہ قیمت رکھی ہے۔ کیس بھی گویا مفت سمجھے ؛

دو روپیہ کی مفت ادویہ نذر

دو روپے قیمت کی ایک یا زیادہ ادویات جیسا کہ خریدار پسند فرمادے طبی اخبار دیش اپکارک کی سالانہ قیمت ہے ادا کرنے پر مفت نذر کی جاتی ہیں۔ ہندوستان بھر میں صرف دیش اپکارک ہی ایک ہفتہ وار طبی اخبار ہے جو پنڈت ٹھاکردت شرما وید کی زیر ایڈیٹری شایع ہوتا ہے۔ اور باوجود ہفتہ وار ہونے کے کثیر الاشاعت ہے جن اصحاب کو علم طب سے ذرا بھی محبت ہے۔ جو اپنی اور اپنے کنبے کی ذرا بھی پرواہ کرتے ہیں جو بیمار ہوکر علاج کرنے سے بیمار نہ ہونا بہتر سمجھتے ہیں۔ جن کو اسرار سینہ معلوم کرنے کی خواہش ہے اور جن کو عام کشتہ جات کا شوق ہے۔ جو گھر بیٹھے دیش اپکارک میں سوال بھیجکر اعلیٰ سے اعلیٰ حکماء کی رائے حاصل کرنا چاہتے ہیں اور بلا فیس علاج کرانا چاہتے ہیں۔ جو ہر مرض کے مجرب اور تیر بہدف نسخہ حاصل کرکے نیم حکیموں اور اشتہاری چالوں سے بچنا چاہتے ہیں۔ جن کو ویدک۔ یونانی۔ ڈاکٹری کے راز جاننے کا شوق ہے۔ غرضیکہ علم طب کی کسی بھی شاخ سے جن کو پیار ہے۔ وہ تو دیکھتے ہی اس کے خریدار بن جاتے ہیں۔ نمونہ مفت ملتا ہے۔ سالانہ قیمت تین روپے (سے) ششماہی عہر۔ سہ ماہی بارہ آنے ۱۲ ہے ششماہی اور سہ ماہی کے واسطے کوئی نذر نہیں ہے ؛

اسطرح سے آپ امرت دہارا قیمتی عہ کا صرف ۸ میں حاصل کرسکتے ہیں یعنی دیش اپکارک کی سالانہ قیمت اور عہ امرت دہارا کا وی۔ پی کرنے کے واسطے کہیں تو سے رکھے اخبار سے اور عہ کا امرت دہارا میں سے عہ کا نذر کے منہا کرکے باقی رہے اور محصول کا وی پی ہوگا ؛

ملنے کا پتہ:۔ کارخانہ امرت دہارا۔ لاہور

فہرست کتب مصنفہ پنڈت ٹھاکر دت شرما ویدیہ مالک کارخانہ امرت دھارا۔ لاہور

کیا ہم لڑکا یا لڑکی اپنی مرضی پر پیدا کر سکتے ہیں!

اولاد حسب خواہش پیدا کرنے کے متعلق آجتک کی ویدک یونانی ڈاکٹری کی کل تحقیقات کا علیحدہ علیحدہ بیان کس طرح تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اہل خانہ کو ضرور ایک بار دیکھ لینا چاہئے۔ قیمت ۲؍

رسالہ حفظ ماتقدم طاعون۔ حفظ ماتقدم کے متعلق حکیموں ویدوں یا ڈاکٹروں نے آجتک جتنی تحقیقات کی ہے سب اسمیں درج ہے۔ ہر ایک دوائی کا مفصل بیان ہے۔ قیمت ۷؍

رسالہ گھر کا حکیم۔ گھر کا حکیم اسواسطے ہے کہ عام طور پر گھروں میں ہوتی رہنے والی امراض کے مختصراً آسان مگر مجرب و آزمودہ نسخے اسمیں دیئے [illegible] قیمت ۲؍

رسالہ سرعت۔۔۔ کل دنیا میں ۹۹ فیصدی سے بھی زیادہ اس مرض سے مبتلا ہیں وجہ یہ ہے کہ بدعادت تمام دنیا پر قبضہ کئے ہوئے ہے اس رسالہ میں اسکی مکمل تشریح کی گئی ہے اور بعدہٗ مفصل علاج اور ہر قسم کے نسخہ جات بھی دیئے گئے ہیں۔ بہت سی زیادتی کے بعد دوبارہ طبع ہوئی ہے قیمت ۵؍

رسالہ ہیلہ۔ روایت ہے کہ دھنونتری جی ہیلہ کو ہاتھ میں لیکر سمندر سے برآمد ہوئے تھے اسواسطے ہیلہ کل امراض کیواسطے کافی ہے۔ رسالہ ہذا میں مکمل بیان درج ہے۔ دوسرا ایڈیشن۔ قیمت ۱۰؍

رسالہ وضع حمل۔ یہ رسالہ ہر گھر میں موجود رہنا چاہئے۔ اور ہر گھر میں پڑھا کر یا سنا کر اسکے تمام مضامین ذہن نشین کرا دینے چاہئیں۔ اسمیں ۳۰ کے قریب بامعنی تصاویر ہیں۔ قیمت ۶؍

رسالہ آتشک۔ ماڈرن ویدک یونانی و ڈاکٹری اس مرض کی مکمل تشریح اسباب۔ علامات اور علاج وغیرہ کا ذکر کیا گیا ہے۔ اس سے پہلے ایسی مکمل کتاب نہیں لکھی گئی ہے۔ ڈیڑھ سو سے زیادہ ہر قسم کے نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔ تمام حکما کا راز ہے۔ دوبارہ زیر طبع ہے

رسالہ برہمی۔ آجکل برہمی کو دافع نسیان مقوی دماغ اکسیر حافظ دافع جریان وغیرہ ہونے کے ہر خاص و عام بخوبی جانتے ہیں اور برہمی بہت ہی استعمال ہو رہی ہے اسمیں برہمی کا مکمل بیان درج ہے استعمال کے بے شمار اعلےٰ اعلےٰ طریقے لکھے گئے ہیں قیمت اردو ۸؍ ہندی ۸؍

کیا ہمیں تندرست ہوں اور صحت و درازی عمر کا راز؟

آجتک اردو زبان میں اس قسم کا رسالہ نہیں لکھا گیا شروع کرکے بغیر پڑھے چھوڑنے کو دل نہیں چاہتا۔ مرد عورت بچہ۔ بوڑھا جوان تندرست بیمار ہر ایک کو اس رسالے کو اصولوں کو جاننا چاہئے قیمت (۸؍)

رسالہ سوزاک۔ ویدک یونانی اور ڈاکٹری کی کل تحقیقات دکھلانیوالا مکمل رسالہ جسمیں سے زیادہ ہر قسم کے نسخہ جات بھی دیئے گئے ہیں۔ اس سے بہتر کوئی رسالہ نہیں مل سکتا ہے قیمت (۸؍)

سیر شملہ۔ جو کوئی بھی شملہ جاوے اسکو پاس رکھنا چاہئے ہر جگہ کا مفصل حال دیا ہے اسکے بغیر لطف نہ آویگا گھر بیٹھے شملہ کی سیر کرنا چاہو تو اسکو منگاؤ ۱؍

رسالہ حکیم و مریض۔ حکیم کو علاج کرنے سے پہلے اور مریض کو علاج کرانے سے پہلے اسکو پڑھ لینا چاہئے کیونکہ اسمیں حکیم و مریض سے تعلقات کی بابت ضروری بحث کی گئی ہے قیمت فی جلد (۲؍)

رسالہ زہروں کا علاج نمبر اول۔ اسمیں زہروں کے علاج کے ضروری نوٹ۔ اور زہروں کے علاج کے مختصراً اصول ہیں۔ یونانی ویدک اور انگریزی کا بیان ہے قیمت (۳؍)

〃 〃 〃 **نمبر دوم**۔ اسمیں تمباکو شراب۔ چرس افیون۔ گانجہ وغیرہ کا ذکر ان کا زہر اتارنے کے علاج و طریق ان کے بدنتائج اور چھوڑنے کی تراکیب درج کی گئی ہے۔ قیمت ایک روپیہ

رسالہ میٹھی نیند و فلسفہ خواب۔ اپنی طرز کا پہلا رسالہ آجتک ہندوستان میں نہیں لکھا گیا زندگی کا تہائی سے زیادہ حصہ بند میں جاتا ہے پڑھو اور عمر کو بڑھاؤ۔ قیمت ۱۲؍

ہدایت الموسم۔ ہمارے ملک میں ۵ موسم ہیں۔ سردی گرمی۔ برسات وغیرہ ان

پرورش اطفال۔ بچوں کی پرورش کے متعلق اس رسالہ میں کوئی نکتہ نہیں ہے جسکو واضح نہ کیا گیا ہو ہر گھر میں اس رسالے کا موجود ہونا ضروری ہے۔ قیمت اردو ۱۴؍ ہندی ۸؍

ملنے کا پتہ۔ کارخانہ امرت دھارا لاہور

رسالہ مجربات حکمار ہند نمبر اول - اسمیں دیش اپکارک کے سال از اپریل ۱۹۰۷ء تا مارچ ۱۹۰۸ء کے کل مجرب نسخہ جات درج ہیں - جو بڑے بڑے نامی حکماء کا اور ایڈیٹر دیش اپکارک کے مجرب نسخہ جات درج کئے گئے ہیں قیمت فی جلد دس آنے (۱۰ر)

رسالہ مجربات حکمار ہند نمبر دوم - اسمیں اخبار دیش اپکارک کے از اپریل ۱۹۰۸ء تا مارچ ۱۹۱۰ء یعنی دو سالوں کے مجرب نسخہ جات درج ہیں قیمت فی جلد تین روپے (۳ر)

رسالہ مجربات حکمار ہند نمبر سوم - دیش اپکارک کے دوسال اپریل ۱۹۰۷ء سے اپریل ۱۹۰۹ء تک کے مجربات کا مجموعہ قیمت (۱ر)

" " **نمبر چہارم** - اسمیں اپریل ۱۹۰۹ء سے مارچ ۱۹۱۱ء تک کے مجربات کا مجموعہ - قیمت فی جلد (۱ر)

" " **نمبر پنجم** - اسمیں مجربات اپریل ۱۹۱۲ء سے ۱۹۱۶ء [illegible] قیمت فی جلد (۱ر)

رسالہ دلچسپ [illegible] **مضامین** - اخبار دیش اپکارک کے چند مفید خاص و عام مضامین کا مجموعہ ہے - قیمت (۴ر)

رسالہ قبض - قبض امراض کی ماں ہے - اس رسالے کے اندر معدہ اور انتڑیوں کی تشریح قبض کی وجوہات اور ان کا علاج ہر خاص و عام فایدہ اٹھا سکتے ہیں قیمت فی جلد (۱۰ر)

رسالہ غذا و صحت - ایک کشمیری صاحب جنہوں نے اپنی ساری عمر غذا کے ضروری اصولوں کے دریافت پر لگائی ہے اور کھانے پینے کے متعلق دلچسپ تحقیقات کی ہے - قیمت (۱۲ر)

میرے ڈاکٹر چچا نے مجھے معاملات دنیاداری کی تعلیم کیسے دی! - ایک بچے کو اس کے ڈاکٹر چچا نے منبی معاملات کی تعلیم جہاں باپ کو اس کا جاننا ضروری ہے تاکہ وہ بھی اپنے بچوں کو [illegible] تعلیم دے سکیں قیمت صرف (۱ر)

نوے سال جوان [illegible] **کیسے** - امریکہ کا ایک ڈاکٹر نوے سال میں جوانوں کے سے اعضا رکھتا ہے - اس نے یہ کتاب لکھی ہے - قیمت (۴ر)

کام ورتی شاستر کئی سو تصاویر سے ہر بات کی تشریح کی گئی ہے مفصل حالات طلب کریں قیمت حصہ اول (۵ر)

رسالہ دردسر - دردسر کی کل اقسام کا از روئے ویدک یونانی اور ڈاکٹری کے مفصل علامات و علاج درج ہیں قیمت (۷ر)

کھشی روگ یعنی دق و سل - یہ ایک گجراتی کتاب کا ترجمہ ہے جسکے اندر بتلایا گیا ہے کہ دق کیا مرض ہے - کیسے پھیلتی ہے - کیسے اسکی روک تھام اور کیسے اس کا علاج ہو سکتا ہے - قیمت (۲ر)

موت کے قاصد کرم اور انکی حقیقت - اس کتاب کے اندر تمام ضروری امراض مثلاً ملیریا - ٹائی فائیڈ - پلیگ - مرض النوم وغیرہ کے جرمز اور انکے ایلچی وسیلے تک پہنچانے والے کرم کا پورا بیان ہے - قیمت (۶ر)

تحفہ سرما ۱ موسم سرما میں کھانے لائق اغذیہ - ادویہ - معجون ہائے [illegible] نہایت اعلیٰ نسخے دیئے گئے ہیں قیمت (۲ر)

تحفہ سرما ۲ " " " " (۲ر)

تحفہ سرما ۳ " " " " (۱ر)

تحفہ سرما ۴ " " " " (۱ر)

رسالہ ہسٹیریا اختناق الرحم - عورتوں کیواسطے یہ مرض بہت بری ہے اس رسالہ میں [illegible] اور علاج مفصل دیا ہے - قیمت (۸ر)

دوش گیان (علم الاخلاط) یہ کتاب حکمت کے دروازے کی چابی ہے اسے پڑھکر کبھی انسان علاج میں غلطی نہیں کھاتا - قیمت (۱۲ر)

دانت ان کی امراض و علاج - یہ کتاب نہایت محنت سے لکھی گئی ہے اسکی خوبیاں اس کے پڑھنے سے معلوم ہو سکتی ہیں قیمت (۱ر)

رسالہ چیچک - اس رسالے کے اندر چیچک کا مفصل بیان - احتیاطیں نقصان وغیرہ سب کا پورا ذکر ہے - قیمت (۴ر)

رسالہ ملیریا یعنی موسمی بخار - قیمت (۵ر)

ویرج کے متعلق علمی و طبی تحقیقات - قیمت (۶ر)

سشرت کا ترجمہ حصہ اول - قیمت (۸ر)

گنج مجربات - قیمت (۱ر)

شباب جاودانی - قیمت (۴ر)

الملتمس

ہیرانند شرما منیجر امرت دھارا اوشدھالیہ امرت دھارا بلڈنگ - امرت دھارا ڈاکخانہ - لاہور

مندرجہ ذیل مفت طلب کر سکتے ہیں

رسالہ "امرت" "آب حیات" اس رسالہ میں امرت دھارا (رجسٹرڈ) مشہور و معروف دوائی کا مکمل بیان ہے۔ اپنی قسم کی اردو فہرستوں میں پہلی خوبصورت فہرست ہے اس کے پڑھنے سے خوشی و حیرانی ہوتی ہے کہ خدا نے کیسی کیسی نعمتیں انسان کے واسطے پیدا کی ہیں رسالہ ہذا کے پیچھے مختصراً فہرست دیگر ادویات و فہرست کتب موجود ہے ایک آنہ کا ٹکٹ برائے محصول آنے پر مفت روانہ کیا جاتا ہے۔ رسالہ امرت خورد۔ ر کا کارڈ آنے پر مفت ٹکٹ لگا کر بھیجا جاتا ہے ؛

رسالہ امراض مخصوصہ مردمان اس رسالہ میں آجکل کی حالت کا فوٹو کھینچا گیا ہے امراض مخصوصہ مردمان کی پوری وجہ تسمیہ علامات اور قواعد صحت وغیرہ کا مشرح بیان ہے اور ان کا علاج ہے۔ ر کا ٹکٹ برائے محصول آنے پر مفت بھیجا جاتا ہے رسالہ امرت کیواسطے اگر ایک آنہ کا ٹکٹ بھیجنا ہو تو۔ ر اور بھیجنے کی ضرورت نہیں ؛

دیش اپکارک طبی اخبار ہندوستان بھر میں اکیلا ہفتہ وار طبی اخبار ہے اور پھر اپنی خوبی کیوجہ سے سب سے زیادہ چھپتا ہے قیمت ۳ سالانہ جس کے ادا کرنے پر ۳ کی کوئی دوائی مفت نذر ہوتی ہے ؛

مختصراً فہرست۔ دیگر ادویات کی مختصراً فہرست ہے دیش اپکارک اوشدھالیہ اپنی ادویات کی سریع التاثیری کے بھروسہ کے واسطے مشہور ہے۔ اسیواسطے ہر دوائی کا نمونہ بھی دیا جاتا ہے۔ فہرست طلب فرماویں ؛

ملنے کا پتہ:- امرت دھارا لاہور

خط و کتابت و تار کیواسطے اتنا پتہ کافی ہے

امرت دھارا

لاہور